**fișa disciplinei**

**DIRIJAREA METODOLOGICĂ A CAPACITĂȚII MOTRICE PE RAMURI DE SPORT LA SENIORI I – ATLETISM**

**1. Date despre program**

|  |  |
| --- | --- |
| 1.1 Instituția de învățământ superior/ | Universitatea Națională de Știință și Tehnologie POLITEHNICA din București/ |
| 1.2 Facultatea | **Știinte, Educație Fizică și Informatică** |
| 1.3 Departamentul | **Educație Fizică și Sport** |
| 1.4 Domeniul de studii universitare | Știința Sportului și Educației Fizice |
| 1.5Programul de studii universitare | Performanță în Sport |
| 1.6 Ciclul de studii universitare | Master |
| 1.7 Limba de predare | Română |
| 1.8 Locația geografică de desfășurare a studiilor | Pitești |

**2. Date despre disciplină**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.1 Denumirea disciplinei | | | **DIRIJAREA METODOLOGICĂ A CAPACITĂȚII MOTRICE PE RAMURI DE SPORT LA SENIORI I – ATLETISM** | | | | | | | |
| 2.2 Titularul/ii activităților de curs/ | | | | | MIHAILESCU Liviu | | | | | |
| 2.3 Titularul/ii activităților de seminar / laborator/proiect/ | | | | | MIHAILESCU Liviu | | | | | |
| 2.4 Anul de studiu/ | 1I | 2.5 Semestrul | | I | | 2.6. Tipul de evaluare | E | | 2.7 Statutul disciplinei | Op |
| 2.8 Categoria formativă/ | | DS | | 2.9 Codul disciplinei/ | | | | B UPB.18.M3.A.04-03 | | |

**3. Timpul total** (ore pe semestru al activităților didactice)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.1 Număr de ore pe săptămână | 1 | | Din care: 3.2 curs | |  | 3.3seminar/laborator/proiect | 1 |
| 3.4 Total ore din planul de învățământ/ | 14 | | Din care: 3.5 curs/ | | 14 | 3.6 seminar/laborator/proiect/ |  |
| Distribuția fondului de timp | | | | | | | ore |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe  Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate  Pregătire seminarii/laboratoare/proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri/ | | | | | | | 30  30  20 |
| Tutorat | | | | | | | 2 |
| Examinări | | | | | | | 2 |
| Alte activități (dacă există): | | | | | | | 2 |
| 3.7 Total ore studiu individual | | **86** | |
| 3.8 Total ore pe semestru | | **100** | |
| 3.9 Numărul de credite | | **4** | |

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

|  |  |
| --- | --- |
| 4.1 de curriculum |  |
| 4.2 de rezultate ale învățării |  |

**5. Condiții necesare pentru desfășurarea optimă a activităților didactice** (acolo unde este cazul)

|  |  |
| --- | --- |
| 5.1 de desfășurare a cursului | Sala de curs, videoproiector |
| 5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului/ proiectului/ |  |

**6. Obiectiv general**

Disciplina are ca obiectiv general însuşirea de către studenţi a sistemului de cunoştinţe 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.

**7. Rezultatele învățării**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Cunoștințe** | - Întelege și aplică strategii de predare utilizate în domeniul Știința sportului și educației fizice  - Înțelegerea impactului feedback-ului asupra procesului de învățare, dezvoltării abilităților motrice și îmbunătățirii performanței  - Identifică indicatori de performanță fizică și competență motrică pentru diferite categorii de vârstă și niveluri de pregătire. |  |
| **Abilități** | - Identificarea și implementare metodelor didactice active și interactive utilizate în procesul de predare a educației fizice și sportului.  - Aplicarea tehnicilor de predare bazate pe învățarea prin practică, joc și simulări specifice sportului.  - Dezvoltarea capacității de a oferi feedback specific și adaptat nivelului de performanță al fiecărui elev sau sportiv.  - Utilizează și aplică instrumente de evaluare pentru a oferi un feedback precis și relevant.  - Dezvoltarea capacității de a aplica tehnici de evaluare formative și sumative pentru monitorizarea progresului elevilor/sportivilor.  - Dezvoltarea de planuri de evaluare / analize manageriale pentru diferite grupe de elevi și sportivi. |  |
| **Responsabilitate și autonomie** | - Asumarea responsabilității în aplicarea metodelor didactice moderne pentru îmbunătățirea procesului de predare și învățare în sport.  - Adaptarea strategiilor de predare la diversitatea grupului și la cerințele individuale ale acestora.  - Asumarea responsabilității pentru utilizarea unui feedback obiectiv și motivant în procesul educațional și sportiv.  - Dezvoltarea inițiativei pentru integrarea tehnologiilor moderne în oferirea unui feedback instantaneu și personalizat.  - 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. |  |

**8. Metode de predare**

Pornindu-se de analiza caracteristicilor de învățare ale studenților și de la nevoile lor specifice, procesul de predare va explora metode de predare atât expozitive (prelegerea, expunerea.

În activitatea de predare vor fi utilizate prelegeri, în baza unor prezentări Power Point sau diferite filmulețe care vor fi puse la dispoziția studenților. Fiecare curs va debuta cu recapitularea capitolelor deja parcurse, cu accent asupra noțiunilor parcurse la ultimul curs.

**9. Conținuturi**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **CURS** | | |
| **Capitolul** | **Conținutul** | **Nr. ore** |
| 1 | Principiile pregătirii în atletism. Participarea activă. Dezvoltarea multilaterală. Specializarea pe posturi. Individualizarea. Varietatea. Modelarea. Creșterea progresivă a încărcăturii. | **2** |
| 2 | Factorii favorizanți și perturbatori în atletism. Necesitatea studierii acestora. | **2** |
| 3 | Direcții orientative în dinamica efortului. Aspect generale. Direcții în pregătirea factorilor antrenamentului sportiv. | **2** |
| 4 | Pregătirea de forță. Factorii care influențează calitatea de forță. Rolul forței în pregătirea atletică. Metode de dezvoltare. | **2** |
| 5 | Antrenamentul de rezistență. Factori de influențare. Metode de dezvoltare. | **2** |
| 6 | Antrenamentul de viteză. Factori de influențare. Metode de dezvoltare a vitezei | **2** |
| 7 | Capacitățile coordinative în atletism. Factori de influențare. Metode de dezvoltare. | **2** |
|  | **Total:** | **14** |
| **Bibliografie:**  1.Mihăilescu L., 2024, Dirijarea metodologică a capacității motrice pe ramuri de sport la seniori – atletism, Suport de curs.  2. Alexei M**.,**2005, **Atletism, tehnica probelor,** Edit.Presa universitară clujeană, Cluj  3. ***Dicţionarul explicativ al limbii române***, Edit. Academia Română, Bucureşti;  4.Dragnea, A; Bota, I, 1999, ***Teoria activităţilor motrice***, Edit. Didactică şi Pedagogică, R.A, Bucureşti;  5. Mihăilescu L., 2013, Calitatea și Eficiența în antrenamentul atletic, Edit Universității din Pitești  6. Mihăilescu L., 2013, Stategii instrucționale utilizate în antrenamentul atletic, Edit Universității din Pitești  7. Mihăilescu L., 2005, **Alergarea de garduri**, Edit. Universitatea din Piteşti;  8. Mihăilescu L., Mihăilescu N., 2006, **Atletism în sistemul educaţional**, Edit. Universitatea din Piteşti;  9. Mihăilescu L., 2023, **Bazele generale ele atletismului-suport de curs**  10. Mihăilescu L., 2024, **Pregătire specializată într-o disciplină sportivă-atletism,** Note de curs  11. Raţă G., 2002, **Atletism, tehnică, metodică, regulament**, Edit. Alma Mater, Bacău  12. **Sistemul naţional şcolar de evaluare la disciplina educaţie fizică şi sport**, 1999, Edit Med C, Bucureşti  13.Tatu T., Alexandrescu D., Ardelean T., 1983, **Atletism,** Edit. Didactică şi Pedagogică, R.A, Bucureşti; | | |

**10. Evaluare**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Tip activitate | 10.1 Criterii de evaluare | 10.2 Metode de evaluare | 10.3 Pondere din nota finală |
| 10.4 Curs | Calitatea, gradul de asimilare a limbajului de specialitate şi coerenţa tratării subiectelor de examen. | Examen oral | 50 |
| Portofoliu | Analiza modului de realizare a  portofoliului | 50 |
| 10.6 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  27.09.2025 | Titular de curs  MIHAILESCU Liviu | Titular(ii) de aplicații |
|  |  |  |
|  |  |  |
| Data avizării în departament  29.09.2025 | Director de departament MIHAILESCU Liviu  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | |
|  |  | |
| Data aprobării în Consiliul Facultății | Decan FLEANCU Leonard | |

29.09.2025