



FIȘA DISCIPLINEI
ATLETISM ÎN ÎVĂȚĂMÂNTUL LICEAL ȘI POSTLICEAL

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior/	Universitatea Națională de Știință și Tehnologie POLITEHNICA din București/
1.2 Facultatea	DE ȘTIINȚE, EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI INFORMATICĂ
1.3 Departamentul	DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.4 Domeniul de studii universitare	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
1.5 Programul de studii universitare	ACTIVITĂȚI MOTRICE CURRICULARE ȘI EXTRACURRICULARE
1.6 Ciclul de studii universitare	MASTER
1.7 Limba de predare	ROMÂNĂ
1.8 Locația geografică de desfășurare a studiilor	BUCUREȘTI

2. Date despre disciplină/

2.1 Denumirea disciplinei/ (ro)	ATLETISM IN INVATAMANTUL LICEAL SI POSTLICEAL						
2.2 Titularul/ii activităților de curs/	MACRI AURELIA CRISTINA						
2.3 Titularul/ii activităților de seminar / laborator/proiect/	MACRI AURELIA CRISTINA						
2.4 Anul de studiu/	1	2.5 Semestrul	I	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7 Statutul disciplinei	Ob
2.8 Categoria formativă/	F	2.9 Codul disciplinei	UPB.18.M1.O.05-01				

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

3.1 Număr de ore pe săptămână/	3	Din care: 3.2 curs/	1	3.3 seminar/laborator/proiect	2
3.4 Total ore din planul de învățământ/	42	Din care: 3.5 curs/	14	3.6 seminar/laborator/proiect	28
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					45
Tutorat					14
Examinări/					14
Alte activități (dacă există):					10
3.7 Total ore studiu individual	108				
3.8 Total ore pe semestru/	150				
3.9 Numărul 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 necesare pentru desfășurarea optimă a activităților didactice (acolo unde este cazul)/

5.1 de desfășurare a cursului/	<ul style="list-style-type: none">Cursul se va desfășura într-o sală dotată cu videoproiector și computer.
5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului/proiectului/	<ul style="list-style-type: none">Lucrările practice se vor desfășura în sala polivalentă/ teren atletism.

6. Obiectiv general

Această disciplină urmărește 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 si practico-metodice în însusirea si predarea deprinderilor morice specifice atletismului cuprinse in aria curriculară la ciclul liceal si postliceal si universitar de învățământ.

7. Rezultatele învățării

Cunoștințe	<ul style="list-style-type: none">- Identifică factorii care influențează învățarea în educația fizică și sport, inclusiv motivatia, retentia, 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.
Abilități	<ul style="list-style-type: none">- 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	<ul style="list-style-type: none">-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.
--------------------------------------	--

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 expositive (prelegerea, expunerea), cât și conversative-interactive, bazate pe modele de învățare prin descoperire facilitate de explorarea directă și indirectă a realității demonstrația, dar și pe metode bazate pe acțiune, precum exercițiul, activitățile practice și rezolvarea de probleme.

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.

Prezentările utilizează imagini și filme si vizionari de competiții si execuții tehnice, astfel încât informațiile prezentate să fie ușor de înțeles și asimilat.

Această disciplină acoperă informații și activități practice menite să-i sprijine pe studenți în eforturile de învățare și de dezvoltare a unor relații optime de colaborare și comunicare într-un climat favorabil învățării prin descoperire.

Se va avea în vedere exersarea abilităților de ascultare activă și de comunicare asertivă, precum și a mecanismelor de construcție a feedback-ului, ca modalități de reglare comportamentală în situații diverse și de adaptare a demersului pedagogic la nevoile de învățare ale studenților.

Se va exersa abilitatea de lucru în echipă pentru rezolvarea diferitelor sarcini de învățare.

9. Conținuturi

CURS/		
Capitolul	Conținutul	Nr. ore
I	Tehnica si metodica alergărilor de sprint, semifond si fond, notiuni de utilizare corectă a exercițiilor însusite, în lecția de educație fizică, depistarea si corectarea greselilor colective si individuale; Tehnica si metodica alergării de garduri.	4
II	Tehnica sariturii în lungime cu elan, procedeul cu un pas si jumătate, doi pasi si jumătate, triplusaltului. Capacitarea studenților cu notiuni de utilizare corectă a exercițiilor însusite, în lecția de educație fizică, descoperirea si corectarea greselilor colective si individual	5
III	Tehnica aruncării greutății procedeul cu săltare si aruncarea suliței. Capacitarea studenților cu notiuni de utilizare corectă a exercițiilor însusite, în lecția de educație	3



	fizică . descoperirea si corectarea greselilor colective si individuale	
IV	Educarea aptitudinilor motrice implicate in practicarea probelor atletice la vârsta adolescenței.	2
	Total:	14

Bibliografie:

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

LABORATOR/ SEMINAR/PROIECT

Nr. crt.	Conținutul	Nr. ore
1.	Deprinderile din scoala alergării. Perfectionarea exercitiilor din școala alergării.	4
2.	Capacitarea studenților cu notiuni de utilizare corectă a exercițiilor însusite, în lecția de educație fizică, depistarea si corectarea greșelilor colective si individuale; Perfecționarea tehnicii alergării de garduri	4
3.	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 școala săriturii.	6
4.	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.	4
5.	Aruncarea greutății procedeul cu săltare și aruncarea suliței. Perfectionarea exercițiilor din școală. aruncării. Consolidarea si perfectionarea tehnicii arucării greutateii si aruncarii suliței. Capacitarea studenților cu notiuni de utilizare corectă a exercițiilor însusite, în lecția de educație fizică. Descoperirea si corectarea greselilor colective si individuale.	4
6.	Dezvoltarea aptitudinilor motrice. Ridicarea nivelului pregatirii fizice si sportive a studentilor, dezvoltarea aptitudinilor motrice (viteza, forta, rezistenta, indemanare, supletea in fiecare lectie.	6
	Total:	28

Bibliografie:

1. Macri C. – Teoria și practica atletismului, note de curs Pitesti, 2016
2. Macri C. –Teoria si practica atletismului, curs ed Akakia, European Printers, 2023
3. Macri C. – Terenuri, instalații, materiale și regulament de atletism, ed. Universității din Pitești,



2014

4. Pop C.L. -Atletism, Metodica probelor de baza pentru studenti, ed. ASE 2014
5. Milroy P., Puleo J. - Anatomia alergarii, Running Anatomy. Your illustrated guide, ed Lifestyle 2016
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. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Evaluarea cunoștințelor de tehnica si metodica predarii exercițiilor atletice studiate	Evaluare finală: examen scris	50
10.5 Seminar/laborator/ proiect	Activitate practică: proiectarea lectiilor de probă	Proiecte didactice/Temă de casă	20
	Evaluare practică: Analiza modului de utilizare adecvată a metodelor și mijloacelor în cadrul deprinderilor atletice în școala/ organizarea și conducerea celor două lecții de probă.	Notare curentă/activitatea practico-metodica.	30
10.6 Condiții de promovare			
<ul style="list-style-type: none">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
28 septembrie2025

Titular de curs
Conf univ dr Macri Aurelia Cristina

Titular(ii) de aplicații
Conf univ dr Macri Aurelia Cristina

Data avizării în
departament
29 septembrie2025
Data aprobării în
Consiliul Facultății
29 septembrie2025

Director de departament
Conf univ dr Liviu Emanuel Mihăilescu
Decan
Conf.univ.dr. Julien Leonard FLEANCU