

FIȘA DISCIPLINEI

Atletism în învățământul liceal și postliceal anul universitar 2019-2020

1. Date despre program

1.1	Instituția de învățământ superior	Universitatea din 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	Master
1.6	Programul de studiu / calificarea	Activități Motrice Curriculare și Extracurriculare

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	L

3. Timpul total estimat

3.1	Număr de ore pe săptămână	3	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 competențe	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 B 114
5.2	De desfășurare a laboratorului	Sala de sport, teren atletism

6. Competențe specifice vizate

Competențe profesionale	<p>C1. Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă, Sport și performanță motrică, Kinetoterapie și motricitate specială) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară</p> <p>C2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă, Kinetoterapie și motricitate specială)</p> <p>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</p> <p>C4. Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă</p> <p>C5. Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport</p>
Competențe transversale	CT1. Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<p>- Dobândirea capacității de elaborare și susținere a metodologiei specifice unităților de învățare din atletism;</p> <p>Cunoașterea valențelor de utilizare a deprinderilor motrice specifice atletismului în realizarea obiectivelor educației fizice și sportive școlare.</p> <p>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.</p>
7.2 Obiectivele specifice	<p>OS1 - Consolidarea și perfecționarea deprinderilor motrice specifice disciplinelor atletice cuprinse în aria curriculară de educație fizică pe cicluri de învățământ: alergări, sărituri, aruncări;</p> <p>Însușirea liniei metodice de predare a exercițiilor din școala alergării, săriturii și aruncării și a probelor de atletism;</p> <p>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;</p> <p>OS3 - Dobândirea capacității de elaborare și susținere a metodologiei specifice unităților de învățare din atletism;</p> <p>OS4 - Cunoașterea valențelor de utilizare a deprinderilor motrice specifice atletismului în realizarea obiectivelor educației fizice și sportive școlare.</p>

8. Conținuturi

8.1. 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 greșelilor 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 saltul. Capacitarea studenților cu noțiuni de utilizare corectă a exercițiilor însusite, în lecția de educație fizică, descoperirea și corectarea greșelilor colective și individuale	5	Prelegere și utilizarea materialelor intuitive, videoproiector, laptop	
3	Tehnica aruncării greutății procedeul cu săltare și aruncarea suliței. Capacitarea studenților cu noțiuni de utilizare corectă a exercițiilor însusite, în lecția de educație fizică . descoperirea și corectarea greșelilor 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:

1. Macri C. – Atletismul pentru școlari, ed. Universității din Pitești, 2002
2. Macri C. – Tehnica și metodică exercițiilor de atletism, ed. Universitatea Craiova, 2007
3. Macri C. – Teoria și practica atletismului, note de curs Pitești, 2016

4. Mihăilescu N. – Metodica predării exercițiilor de atletism, ed. Universității din Pitești, 2001
5. Mihăilescu L.E. – Îndrumar de lecții practico –metodice la atletism, ed. Universității din Pitești, 2006
6. Niculescu M. –Metodica predării probelor din atletism, Pitești, 1994
7. Barbu C., Stoica M. – Atletism, ed. Printech, București, 2000
8. Sabău I. –Atletism, București, 2002
9. Mihăilescu N., Mihăilescu L. – Instruirea programată în atletism, ed. Universității din Pitești, 2002
10. Rață G. – Atletism, Bacău, 2001
11. Macri C. – Terenuri, instalații, materiale și regulament de atletism, ed. Universității din Pitești, 2001

8.2. Aplicații: Seminar / Laborator / Teme de casă		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	<p>Deprinderile din scoala alergării. Perfectionarea exercițiilor din scoala alergării. Capacitarea studenților cu noțiuni de utilizare corectă a exercițiilor înșusite, în lecția de educație fizică, depistarea și corectarea greselilor colective și individuale; Perfectionarea tehnicii alergării de garduri</p>	4	Expunere, prelegere, exersare	<p>Exerciții din scoala 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 tehnicii și metodicii predării alergării de viteză și de garduri. (lecțiile 1, 2)</p>
2	<p>Deprinderile din scoala săriturii și tehnica săriturii în lungime cu elan, procedeul cu un pas și jumătate, doi pași și jumătate, triplusaltului precum și însusirea tehnicii săriturii în înălțime, procedeul cu răsturnare dorsală. Perfectionarea exercițiilor din scoala săriturii. Consolidarea și perfectionarea tehnicii săriturii în lungime procedeul cu doi pași și jumătate, însusirea tehnicii triplusaltului. Capacitarea studenților cu noțiuni de utilizare corectă a exercițiilor înșusite, în lecția de educație fizică, descoperirea și corectarea greselilor colective și individuale</p>	6	Expunere, prelegere, exersare	<p>Exerciții din scoala săriturii: pas saltat, pas sarit, multisalturi. Însusirea mecanismului de bază al săriturii în lungime cu doi pași și jumătate, triplusaltului, însusirea elementelor mecanismului de bază al săriturii în înălțime cu răsturnare dorsală.. Evaluarea învățării și metodicii predării săriturii în lungime, triplusaltului și săriturii cu răsturnare dorsală. (lecțiile 3,4,5) Deprinderile din scoala aruncării. Aruncarea greutății procedeul cu</p>
3	Deprinderile din scoala aruncării.	4	Prelegere și	Exerciții

	Aruncarea greutății procedeul cu săltare si aruncarea sulitei. Perfectionarea exercitiilor din scoala aruncării. Consolidarea si perfectionarea tehnicii aruncării greutății si aruncării sulitei. Capacitarea studenților cu notiuni de utilizare corectă a exercițiilor însusite, în lecția de educație fizică . descoperirea si corectarea greselilor colective si individuale		utilizarea materialelor intuitive, videoproiector, laptop	pregătitoare pentru . Însusirea mecanismului de bază al aruncării greutății si aruncării sulitei. Evaluarea învățării aruncării greutății si aruncării sulitei. (lectiile 6,7)
4	Dezvoltarea aptitudinilor motrice. Ridicarea nivelului pregătirii fizice si sportive a studentilor, dezvoltarea aptitudinilor motrice (viteza, forta, rezistenta, indemanare, supletea in fiecare lectie.		Prelegere si utilizarea materialelor intuitive, videoproiector, laptop	Exercitii utilizate în însusirea deprinderilor motrice din atletism si specifice pentru educarea aptitudinilor motrice vizate. (în fiecare lectie)

Bibliografie:

12. Macri C. – Atletismul pentru școlari, ed. Universității din Pitești, 2002
13. Macri C. – Tehnica și metodică exercițiilor de atletism, ed. Universitatea Craiova, 2007
14. Macri C. – Teoria și practica atletismului, note de curs Pitești, 2016
15. Mihăilescu N. – Metodica predării exercițiilor de atletism, ed. Universității din Pitești, 2001
16. Mihăilescu L.E. – Îndrumar de lecții practico –metodice la atletism, ed. Universității din Pitești, 2006
17. Niculescu M. –Metodica predării probelor din atletism, Pitești, 1994
18. Barbu C., Stoica M. – Atletism, ed. Printech, București, 2000
19. Sabău I. –Atletism, București, 2002
20. Mihăilescu N., Mihăilescu L. – Instruirea programată în atletism, ed. Universității din Pitești, 2002
21. Rață G. – Atletism, Bacău, 2001
22. Macri C. – Terenuri, instalații, materiale și regulament de atletism, ed. Universității din Pitești, 2001

9. 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.

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 scris	Examen scris , evaluarea cunoștințelor de tehnica și metodică predării exercițiilor atletice studiate	50%
10.4 lucrari practice/ seminar	• 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	20%
	• Temă de casă: întocmirea și predarea profesorului-coordonator a portofoliului	Analiza modului de întocmire a a portofoliului	20%
	• Participare la lucrările practice.	Notare curentă. Evaluarea participării conștiente și active din cadrul lucrărilor practice	10 %
10.6 Standard minim de performanță	• Îndeplinirea activităților practice este absolut obligatorie • Întocmirea și predarea profesorului-coordonator a portofoliului		

Data completării
1 octombrie 2019

Titular de curs,
conf. Macri Aurelia Cristina

Titular de seminar / laborator, conf. Macri Aurelia Cristina

Data aprobării în Consiliul departamentului,
1 octombrie 2019

Director de departament,

Prof.univ.dr. Cretu Marian

