

**FIȘA DISCIPLINEI**  
**DIRIJAREA METODOLOGICĂ A CAPACITĂȚII MOTRICE PE RAMURI DE SPORT**  
**LA SENIORI I – ATLETISM**  
*anul universitar 2019 – 2020*

**1. Date despre program**

1.1	Instituția de învățământ superior	Universitatea din 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	Performanță în Sport / Profesor antrenor în învățământul cu program sportiv integrat gimnazial, liceal / antrenor la cluburi sportive, asociații sportive etc.

**2. Date despre disciplină**

2. Date despre disciplina											
2.1	Denumirea disciplinei					Dirijarea metodologică a capacității motrice pe ramuri de sport la seniori – ATLETISM					
2.2	Titularul activităților de curs					Conf.univ.dr. Mihăilescu Liviu					
2.3	Titularul activităților de seminar / laborator					Conf.univ.dr. Mihăilescu Liviu					
2.4	Anul de studii	II	2.5	Semestrul	I	2.6	Tipul de evaluare	Examen	2.7	Regimul disciplinei	Opțională

**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>								<b>72 ore</b>
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								26
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								20
Tutorat								2
Examinări								2
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 competențe	Capacitatea de documentare, sistematizare, selecționare, capacitate de concepție-editare scrisă în stil științific.

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

5.1	De desfășurare a cursului	Sală de curs cu dotări adecvate: acces la internet și echipamente multimedia.
5.2	De desfășurare a laboratorului	Sala de sport cu teren regulamentar de handbal / mingi, tricouri, jaloane și alte materiale auxiliare.

**6. Competențe specifice vizate**

Competențe profesionale	C1. Proiectarea modulară (Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă, Kinetoterapie și motricitate specială) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară (1 PC) 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) (1 PC) C3. Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport (1 PC) C4. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport (1 PC)
Competențe transversale	

## 7. Obiectivele disciplinei

7.1 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 a jocului de handbal, identificarea și utilizarea unor mijloace de acționare menite să ducă la creșterea capacității de performanță, evaluarea capacității de performanță la copii, juniori și seniori.
7.2 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. Cunoașterea și utilizarea principiilor care stau la baza elaborării programelor de pregătire privind dezvoltarea capacității motrice în atletism.</li> <li>□ 3. Achiziționarea sistemului de cunoștințe teoretice cu privire la factorii favorizanți și perturbatori în atletism.</li> <li>□ 4. Cunoașterea și utilizarea principiilor care stau la baza elaborării programelor de pregătire privind dezvoltarea capacității motrice în atletism.</li> <li>□ 5. Cunoașterea modului în care se efectuează evaluarea capacității motrice în atletism și operarea în practică cu teste și probe specifice.</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, 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): <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> <li>▪ abilitatea de a colabora cu specialiștii din alte domenii.</li> </ul> </li> </ul>

## 8. Conținuturi

8.1. Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
<b>CURS</b> <b>Master PS / Anul II / Semestrul I</b>		<ul style="list-style-type: none"><li>- Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificarea, studiul de caz, problematizarea</li><li>- Conversația euristică.</li><li>- Metode intuitive de video proiecție</li><li>~ expunere PPT</li></ul>	Calculator, Videoproector
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 sportive.	2		
4. Pregătirea de forță. Factorii care influențează calitatea de forță. Rolul forței în atletism. Metode de dezvoltare.	2		
5. Antrenamentul de rezistență. Factori de influențare. Metode de dezvoltare.	2		
6. Antrenamentul vitezei. Factori de influențare. Metode de dezvoltare a vitezei	2		
7. Capacitățile coordinative în atletism. Factori de influențare. Metode de dezvoltare.	2		
Bibliografie			
1. Alexei M., 2005, <b>Atletism, tehnica probelor</b> , Edit. Presa universitară clujeană, Cluj			
2. Gevat C., 2000, <b>Atletism în lecția de educație fizică</b> , Edit. Leda, Constanța			
3. <b>Dicționarul explicativ al limbii române</b> , Edit. Academia Română, București;			
4. Dragnea, A; Bota, I, 1999, <b>Teoria activităților motrice</b> , Edit. Didactică și Pedagogică, R.A, București;			
5. Macri A., 2005, <b>Atletism școlar</b> , Edit. Universitatea din Pitești;			
6. Mihăilescu L., 2001, <b>Atletism în școală</b> , Edit. Universitatea din Pitești;			
7. Mihăilescu L., 2005, <b>Alergarea de garduri</b> , Edit. Universitatea din Pitești;			
8. Mihăilescu L., Mihăilescu N., 2006, <b>Atletism în sistemul educațional</b> , Edit. Universitatea din Pitești;			
9. Mihăilescu L., <b>Atletism-Îndrumar lucrări practice</b> , Edit. Universitatea din Pitești			
10. Mihăilescu L., 2016, <b>Bazele generale ale atletismului-suport de curs</b>			
13. Rață G., 2002, <b>Atletism, tehnică, metodică, regulament</b> , Edit. Alma Mater, Bacău			
14. <b>Sistemul național școlar de evaluare la disciplina educație fizică și sport</b> , 1999, Edit. Med C, București			
15. Tatu T., Alexandrescu D., Ardelean T., 1983, <b>Atletism</b> , Edit. Didactică și Pedagogică, R.A, București			

8.2. Aplicații: Laborator		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
<b>LUCRĂRI PRACTICE</b>				
<b>Master PS / Anul II / Semestrul I</b>				
1	Antrenamentul de forță. Metode și mijloace de realizare	2	Explicația, demonstrația, exercițiul, lucrul în grup, discuția, dezbaterile, dialogul, conversația euristică, chinograme	În cadrul primei lecții se stabilesc obligațiile studenților și se precizează criteriile ce vor fi utilizate în evaluarea rezultatelor învățării.
2	Antrenamentul de rezistență. Metode și mijloace de realizare.	2		
3	Antrenamentul de viteză. Metode și programe de realizare.	2		
4	Antrenamentul capacităților coordinative.	2		
5	Programe de antrenament pentru perfecționarea tehnicii.	2		
6	Programe de individualizare pe categorii de probe	2		
7	Stretching-ul în cadrul antrenamentului.	2		Mingi de handbal Materiale auxiliare
	Circuitul mijloc de pregătire. Modele de pregătire			

**9. 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*.

**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 și coerența tratării subiectelor de examen.	Examen oral	40 %
10.5 Seminar / <b>Lucrări practice</b> / Tema de casă	<ul style="list-style-type: none"> <li>Activitate practică: <ul style="list-style-type: none"> <li>Structuri tehnico-tactice.</li> <li>Joc bilateral.</li> <li>Conducerea unei lecții de antrenament cu tematică prestabilită.</li> </ul> </li> </ul>	Probe de control – Evaluare practică Analiza modului de utilizare adecvată a metodelor și mijloacelor în cadrul proiectării și conducerii unei lecții de antrenament cu tematică prestabilită; respectarea conținutului planului lecției de antrenament elaborat	20 %
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Referat ca temă de casă: <ul style="list-style-type: none"> <li>Elaborarea unui meziniclu (plan de pregătire pe etapă) din etapa pregătitoare. Nivelul de instruire: seniori</li> <li>Elaborarea unui ciclu săptămânal din perioada precompetițională. Nivelul de instruire: seniori</li> </ul> </li> </ul>	Analiza modului de realizare a referatului	20 %
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Participare la activitățile practice.</li> </ul>	Notare curentă. Evaluarea participării conștiente și active din cadrul lucrărilor practice	20 %
10.6 Standard minim de performanță	<ul style="list-style-type: none"> <li>Îndeplinirea activităților practice este absolut obligatorie.</li> <li>Comunicarea unor informații utilizând corect limbajul științific de specialitate.</li> <li>Cunoașterea noțiunilor fundamentale privind planificarea antrenamentului sportiv în handbal.</li> </ul>		

Data completării

1 X 2019

**Titular de curs,**  
Conf.univ.dr. Liviu Mihăilescu

.....

**Titular de lucrări practice,**  
Conf.univ.dr.Liviu Mihăilescu

.....

Data aprobării în Consiliul departamentului.

1 X 2019

**Director de departament,**  
(prestator)  
Prof.univ.dr. Marian Crețu

.....

**Director de departament,**  
(beneficiar),  
Prof.univ.dr. Marian Crețu

.....