

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

2.1	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					-					
2.4	Anul de studii	II	2.5	Semestrul	II	2.6	Tipul de evaluare	Examen	2.7	Regimul disciplinei	Opțională

3. Timpul total estimat

3.1	Număr de ore pe săptămână	1	3.2	din care curs	1	3.3	S / L / P	
3.4	Total ore din planul de învăț.	14	3.5	din care curs	14	3.6	S / L / P	
Distribuția fondului de timp alocat studiului individual								86 ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								30
Tutorat								2
Examinări								2
Alte activități								2
3.7	Total ore studiu individual	86						
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>a) Obiective cognitive</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 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. □ 2. Achiziționarea sistemului de cunoștințe teoretice, metodologice și practice cu privire la dirijarea metodologică a capacității motrice în atletism. □ 3. Cunoașterea și utilizarea individualizării în atletism. □ 4. Cunoașterea modului în care se efectuează evaluarea nivelului de pregătire în atletism. <p>b) Obiective procedurale</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 1. Corelarea unor cunoștințe curriculare dobândite anterior cu unele probleme legate de dirijarea capacității motrice; □ 2. Identificarea unor situații concrete de utilizare aplicativă a aspectelor teoretice: teorii, taxonomii, criterii, etc. <p>c) Obiective atitudinale</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 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"> ▪ reacția pozitivă la sugestii, cerințe, sarcini didactice și sportive; ▪ implicarea în activități științifice în legătură cu disciplina studiată; <p>abilitatea de a colabora cu specialiștii din alte domenii.</p>

8. Conținuturi

8.1. Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
CURS Master PS / Anul II / Semestrul II		- Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificarea, studiul de caz, problematizarea - Conversația euristică. - Metode intuitive de video proiecție – expunere PPT	Calculator, Videoproiector
1. Individualizarea ca principiu și metodă de lucru. Factori determinanți. Conținut. Forme de organizare	2		
2. Atingerea vârfului de formă la competițiile importante. Condiții. Factori care facilitează atingerea vârfului de formă.	2		
3. Modelul de pregătire la nivelul atletilor seniori.	2		
5. Recuperarea, oboseala, supraantrenarea și dezantrenarea în atletism - seniori.	4		
6. Coaching în atletism. Rolul coach/ului. Modelarea coachingului.	2		
7. Evaluarea nivelului de pregătire și eficacitate în atletism. Înregistrări și statistici.	2		
Bibliografie 1. Alexei M.,2005, Atletism, tehnica probelor , Edit.Presa universitară clujeană, Cluj 2. Gevat C., 2000, Atletism în lecția de educație fizică ,Edit Leda, Constanța 3. Dicționarul explicativ al limbii române , Edit. Academia Română, București; 4..Dragnea, A; Bota, I, 1999, Teoria activităților motrice , Edit. Didactică și Pedagogică, R.A. București; 5. Macri A., 2005, Atletism școlar , Edit. Universitatea din Pitești; 6.Mihăilescu L.,2001, Atletism în școală , Edit. Universitatea din Pitești; 7. Mihăilescu L., 2005, Alergarea de garduri , Edit. Universitatea din Pitești; 8 Mihăilescu L., Mihăilescu N., 2006, Atletism în sistemul educațional , Edit. Universitatea din Pitești; 9. Mihăilescu L., Atletism-Îndrumar lucrări practice , Edit. Universitatea din Pitești 10. Mihăilescu L., 2016, Bazele generale ale atletismului-suport de curs 13.Rață G., 2002, Atletism, tehnică, metodică, regulament , Edit. Alma Mater, Bacău 14. Sistemul național școlar de evaluare la disciplina educație fizică și sport , 1999, Edit Med C, București 15.Tatu T., Alexandrescu D., Ardelean T., 1983, Atletism , Edit. Didactică și Pedagogică, R.A. București			
8.2. Aplicații: Laborator	Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori din domeniul aferent programului

<p>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.</p> <p>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).</p> <p>NOTĂ: în cadrul programelor de formare continuă a personalului didactic va fi evaluat, periodic, gradul de satisfacție al</p>

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 / Lucrări practice / Tema de casă	<ul style="list-style-type: none"> • Activitate practică: <ul style="list-style-type: none"> □ Structuri tehnico-tactice. □ Joc bilateral. □ Conducerea unei lecții de antrenament cu tematică prestabilită. 	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"> • Referat ca temă de casă: <ul style="list-style-type: none"> □ Elaborarea unui mezciclu (plan de pregătire pe etapă) din etapa pregătitoare. Nivelul de instruire: seniori □ Elaborarea unui ciclu săptămânal din perioada precompetițională. Nivelul de instruire: seniori 	Analiza modului de realizare a referatului	20 %
	<ul style="list-style-type: none"> • Participare la activitățile practice. 	Notare curentă. Evaluarea participării conștiente și active din cadrul lucrărilor practice	20 %
10.6 Standard minim de performanță	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Îndeplinirea activităților practice este absolut obligatorie. ▪ Comunicarea unor informații utilizând corect limbajul științific de specialitate. ▪ Cunoașterea noțiunilor fundamentale privind planificarea antrenamentului sportiv în handbal. 		

Data completării

1 X 2019

Titular de curs,

Conf.univ.dr. Mihăilescu Liviu

Titular de lucrări practice,

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