

FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2024-2025
Anul de studiu 3 / Semestrul 2

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia
1.2. Facultatea	DREPT SI STIINTE SOCIALE
1.3. Departamentul	EDUCATIE FIZICA SI SPORT
1.4. Domeniul de studii	EFS
1.5. Ciclul de studii	LICENTA
1.6. Programul de studii/calificarea*	PROFESOR ÎNVĂȚĂMÂNT PRIMAR – cod COR 234201 Profesor învățământ gimnazial și liceal cod COR234101

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Metodica predării Atletismului în școală		2.2. Cod disciplină	EFS III 11			
2.3. Titularul activității de curs	Conf. Univ. Dr. MAN MARIA CRISTINA						
2.4. Titularul activității de seminar / laborator	Conf Univ. Dr.MAN MARIA CRISTINA						
2.5. Anul de studiu	III	2.6. Semestrul	2	2.7. Tipul de evaluare (E/C/VP)	E	2.8. Regimul disciplinei (O – obligatorie, Op – opțională, F – facultativă)	O

3. Timpul total estimat

3.1. Numar ore pe saptamana	4	din care: 3.2. curs	2	3.3. seminar/laborator	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5. curs	28	3.6. seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					25
Tutoriat					-
Examinări					4
Alte activități					

3.7 Total ore studiu individual	69
3.8 Total ore din planul de învățământ*	56
3.9 Total ore pe semestru	125
3.10 Numărul de credite**	5

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	Nu este cazul
4.2. de competențe	Nu este cazul

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	Nu este cazul
5.2. de desfășurarea a seminarului/laboratorului	Studentii se vor prezenta la seminarii în echipament sportiv format din îmbrăcăminte sport, elastică, pantofi de alergare cu talpă elastică, care să permită executarea mișcărilor specifice probelor atletice. Studentii vor executa intocmai comenzile si exercițiile indicate de către profesor evitând astfel accidentările. Locul de desfășurare- Pista atletism stadion

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	
C1 Proiectarea modular (Educație fizică și sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară.	<p><i>C1.1 Descrierea și utilizarea adecvată în comunicarea profesională a conceptelor, teoriilor, tehnicilor și metodelor specifice educației fizice</i></p> <p><i>C1.2 Operaționalizarea conceptelor cheie din domeniul educației fizice formularea de ipoteze pentru explicarea și interpretarea unor variate tipuri de situații specific educației fizice</i></p> <p><i>C1.3 Identificarea tehnicilor și metodelor de intervenție kinetoterapeutică adecvate unor contexte specific</i></p> <p><i>C1.4 Identificarea și selectarea metodelor adecvate de evaluare a eficienței și eficacității programelor de educație fizică și sport</i></p> <p><i>C1.5 Proiectarea și planificarea unui program de educație fizică și sport ce presupune utilizarea unor principii și metode clasice, cu valoare recunoscută în domeniu</i></p>
C2 Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă)	<p><i>C2.1 Identificarea și explicarea conceptelor, teoriilor și modelelor specifice curriculumului integrat</i></p> <p><i>C2.2 Utilizarea cunoștințelor fundamentale și de specialitate pentru explicarea și interpretarea stărilor de sănătate și de boală ale indivizilor aflați în diverse etape de vârstă și în variate contexte socio-profesionale.</i></p> <p><i>C2.3 Identificarea și aplicarea într-o manieră critică a unor principii de bază pentru dezvoltarea unor strategii de rezolvare a problemelor întâlnite în lecția de educație fizică și sport (abilități de gândire critică, de luare a deciziilor și de rezolvare de probleme).</i></p> <p><i>C2.4 Realizarea unui raționament corect de evaluare a calității unor programe de educație fizică și sport, (atletism) prin utilizarea cunoștințelor teoretice.</i></p> <p><i>C2.5 Selectarea cunoștințelor teoretice relevante pentru realizarea managementului în lecția de educație fizică și sport</i></p>
Competențe transversale	<i>CT1 Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților specifice lecției de educație fizică și sport</i>

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Dobândirea de cunoștințe teoretice și practice referitoare la învățarea și consolidarea principalelor elemente și procedee tehnice specifice atletismului și a principalelor noțiuni de regulament.
7.2 Obiectivele specifice	<p>Cunoașterea și însușirea corectă a procedeele tehnice fundamentale specifice atletismului</p> <p>Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții prevăzute în programa școlară</p>

8. Conținuturi*

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Locul și rolul atletismului în educația fizică școlară	Prelegere, discuții	2 ore
2. Prevederile atletismului la ciclul primar	Prelegere, discuții	2 ore
3. Prevederile atletismului la ciclul gimnazial	Prelegere, discuții	2 ore
4. Prevederile atletismului la ciclul liceal	Prelegere, discuții	2 ore
5. Tehnica atletismului	Prelegere, discuții	2 ore
6. Teoria și practica atletismului	Prelegere, discuții	2 ore

7. Metodica atletismului în învățământul primar	Prelegere, discuții	2 ore
8. Metodica atletismului în învățământul gimnazial	Prelegere, discuții	2 ore
9. Metodica atletismului în învățământul liceal	Prelegere, discuții	2 ore
10. Jocuri pregătitoare și ștafete aplicate pentru învățarea atletismului	Prelegere, discuții	2 ore
11. Activitatea profesorului de educație fizică, antrenor al echipei reprezentative	Prelegere, discuții	2 ore
12. Regulamentul de desfășurare al unei competiții școlare	Prelegere, discuții	2 ore
13. Metodica învățării arbitrajului în școală	Prelegere, discuții	2 ore
14. Recapitulare	Prelegere, discuții	2 ore
Bibliografie		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Belizna C., <i>Note de curs- Fundamentele științifice ale atletismului în școală</i>, Seria Didactica, Alba Iulia 2014 2. Barbu, C., Stoica, M.- <i>Atletism. Metodica predării exercițiilor de atletism în școală</i>. Editura Printech, București, 2000 3. Dragomir, M. Albina A.- <i>Atletismul în școală</i>, Editura Universitaria, Craiova, 2006 4. Man C.-<i>Metodica predării atletismului în școală</i>, 2017 5. Regulamentul concursului de atletism- F.R.A., București, 2002-2003 6. Stoica, M.- <i>Atletism. Curs pentru studenții anului I</i>, Editura ANEFS, București, 2007 7. Stoica, M.- <i>Atletism-mijloc asociat al kinetoterapiei</i>, Editura Bren, București, 2005 8. Stoica, M.- <i>Capacitățile motrice în atletism</i>, Editura Printech, București, 2000 9. Trifea, C. – <i>Atletism</i>, Editura DARECO, București, 2002 		
8.2. Seminar-laborator		
1. Școala alergării/ perfecționarea tehnicii alegerii ușoare	Explicație, demonstrație	2 ore
2. Școala alergării/ perfecționarea alegerii lansate		2 ore
3. Școala alergării/ perfecționarea tehnicii alergării accelerate		2 ore
4.Școala alergării/ perfecționarea tehnicii elementelor din școala alergării (joc de gleznă/ alergare cu genunchii sus/ alergare cu pendularea gambel la spate/ alergare cu pendulare în față/ largare lateral cu pas adaugat/ alergare lateral cu pas încrucișat	Explicație, demonstrație	4 ore
5. Școala săriturii/ perfecționarea tehnicii elementelor din școala săriturii (Săriturile pe loc cu desprindere pe două picioare/Săriturile pe loc cu desprindere pe un picior	Explicație, demonstrație	4 ore
6. Școala săriturii/ perfecționarea tehnicii elementelor din școala (Săritura în lungime de pe loc/ Pas săltat/ pas sărit)	Explicație, demonstrație	4 ore
6. Școala săriturii/ perfecționarea tehnicii elementelor din școala săriturii (Săriturile pe loc cu desprindere pe două picioare/Săriturile pe loc cu desprindere pe un picior/Săritura în lungime de pe loc/ Pas săltat/ pas sărit)	Explicație, demonstrație	4ore

7. Scoala aruncării perfecționarea tehnicii elementelor din școala aruncării (<i>Aruncarea tip azvârlire/ aruncarea tip împingere Aruncarea tip lansare</i>)	Explicație, demonstrație	4 ore
9. Evaluare	Explicație, demonstrație	2 ore

Bibliografie

1. *Anuare atletice* - Editate de FRA, București, 1960-2005
2. *Ariile curriculare de educație fizică și sport pe cicluri de învățământ*. M.Ed.C., București, 1999, 2001
3. *Atletismul românesc* - Revista FRA, București, 1997-2005 *explicativ al limbii române*. Editura Univers Enciclopedic, București, 1996
4. *Dictionar of Contemporary English.*, Longman Grouped England, London, 1995
5. Gevat, C., Larion, A., - *Lecții de atletism*. Editura Ovidius University Press, Constanța, 2003
6. Gheorghe, D. – *Atletism. Lecții practice de inițiere*. Editura Alexandru 27, București, 2002
7. Man M.C – *Metodica predării atletismului în școală*. Seria Didactica, Alba-Iulia 2017
8. Nicu, A. – *Istoria exercițiilor fizice*. Editura Fundației România de Mâine, București,
9. Sabău, E. – *Atletism Curs de bază pentru studenții Colegiului Universitar de Educație Fizică și Spor*. ANEFS, București, 2002
10. Stoica, M. - *Atletism Curs pentru studenții anilor III și IV*. ANEFS, București, 1999
11. Stoica, M. - *Capacitățile motrice în atletism*. Editura Printech, București, 2000 București, 1983
12. Tatu, T., Plocon, E., *Atletism*. Editura Fundației România de Mâine, București, 2001
13. *Terminologia Educației fizice și Sportului*. Editura Stadion, București, 1974
14. Todea, S., F. – *Exercițiul fizic în educație fizică, sport și Kinetoterapie*. Editura Fundației România de Mâine, București, 2001

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

Atletismul este disciplina ce stă la baza dezvoltării majorității ramurilor și disciplinelor sportive. În vederea elaborării conținuturilor și alegerii metodelor de predare/ învățare, titularul disciplinei a studiat programa școlară din învățământul școlar și a ales temele principale necesare viitorilor profesori de educație fizică și sport.

11. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	<i>Evaluare finală</i>	<i>Probă scrisă</i>	50%
10.5 Seminar/laborator	<i>Evaluare finală</i>	<i>Proba practică</i>	50%
10.6 Standard minim de performanță: Cunoașterea, înțelegerea și executarea corectă a elementelor de baza din atletism, cunoașterea metodicii predării atletismului din învățământul primar, gimnazial și liceal Cerințe pentru promovare: a) Prezența obligatorie la seminar, prezența opțională la curs. b) Nota finală : nota minimă pentru promovare este 5 atât la proba practică cât și la cea teoretică Nota finală este obținută din proba practică 50% și proba teoretică 50%			

Data completării

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

27.09.2024

Data avizării în departament

Semnătura directorului de departament

Anexă la Fișa disciplinei (facultativă)

ANEXĂ LA FIȘA DISCIPLINEI

b. Evaluare – mărire de notă

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Evaluare finală	Verificarea cunoștințelor teoretice din bazele generale ale atletismului	50%
10.5 Seminar/laborator	Evaluare finală	Verificare practică- Execuția corectă a diferitelor tehnici din scoala alergării/ săriturii/ aruncării	50%
10.6 Standard minim de performanță			
Participarea la 50% din activitățile didactice și însușirea conceptelor de bază.*			
Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar	

c. Evaluare – restanță

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Examen	Lucrare scrisă	50%
10.5 Seminar/laborator	Referate, eseuri, proiecte etc.	Prezentare la seminar	50%
10.6 Standard minim de performanță			
Participarea la 50% din activitățile didactice și însușirea conceptelor de bază.*,**			
Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar	
27.09.2024			