

## FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2019-2020

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                     | EDUCAȚIE FIZICĂ SI SPORT   |
| 1.4. Domeniul de studii                | EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT   |
| 1.5. Ciclul de studii                  | LICENTA  |
| 1.6. Programul de studii/calificarea*  | EDUCAȚIE FIZICĂ SI SPORTIVĂ/ PROFESOR CICLUL PRIMAR ȘI GIMNAZIAL |

## 2. Date despre disciplină

|   |  |                |                     |                                 |   |   |   |
|---|--|----------------|---------------------|---------------------------------|---|---|---|
| 2.1. Denumirea disciplinei                        | Metodica predării atletismului în școală |                | 2.2. Cod disciplină | III 061                         |   |   |   |
| 2.3. Titularul activității de curs                | MAN MARIA CRISTINA                       |                |                     |                                 |   |   |   |
| 2.4. Titularul activității de seminar / laborator | MAN MARIA CRISTINA                       |                |                     |                                 |   |   |   |
| 2.5. Anul de studiu                               | 1  | 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                                    |    |                     |    |                        | 30  |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren |    |                     |    |                        | 30  |
| Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri                          |    |                     |    |                        | 30  |
| 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 | <p>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.</p> <p>Studentii vor executa intocmai comenzile și exercițiile indicate de către profesor evitând astfel accidentările.</p> <p>Locul de desfășurare- Pista atletism stadion</p> |

## 6. Competențe specifice acumulate

|                         |  |
|-------------------------|--|
| Competențe profesionale | <p><b>C1</b> Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară</p> <p><b>C2</b> Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă).</p> <p><b>C3</b> 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><b>C4</b> Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă.</p> |
| Competențe transversale |  |

## 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 procedeeelor 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 |
| <b>Bibliografie</b>   |                          |       |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Belizna C.</b>, <i>Note de curs- Fundamentele științifice ale atletismul în școală</i>, Seria Didactica, Alba Iulia 2014</li> <li>2. <b>Barbu, C., Stoica, M.-</b> <i>Atletism. Metodica predării exercițiilor de atletism în școală</i>. Editura Printech, București, 2000</li> <li>3. <b>Dragomir, M. Albina A.</b> - <i>Atletismul în școală</i>, Editura Universitaria, Craiova, 2006</li> <li>4. <b>Man C.-</b><i>Metodica predării atletismului în școală</i>, 2017</li> <li>5. <b>Regulamentul concursului de atletism-</b> F.R.A., București, 2002-2003</li> <li>6. <b>Stoica, M.-</b> <i>Atletism. Curs pentru studenții anului I</i>, Editura ANEFS, București, 2007</li> <li>7. <b>Stoica, M.-</b> <i>Atletism-mijloc asociat al kinetoterapiei</i>, Editura Bren, București, 2005</li> <li>8. <b>Stoica, M.-</b> <i>Capacitățile motrice în atletism</i>, Editura Printech, București, 2000</li> <li>9. <b>Trifea, C.</b> – <i>Atletism</i>, Editura DARECO, București, 2002</li> </ol>  |                          |       |
| <b>8.2. Seminar-laborator</b>   |                          |       |
| 1. Școala alergării/ perfecționarea tehnicii alegerii ușoare/ alegerii lansate/ alergării accelerate  | Explicație, demonstrație | 2 ore |
| 2. 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 |
| 1. 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 | 4 ore |
| 2. Școala aruncării perfecționarea tehnicii elementelor din școala aruncării (Aruncarea tip azvârlire/ aruncarea tip împingere Aruncarea tip lansare)   | Explicație, demonstrație | 4 ore |
| <b>Bibliografie</b>   |                          |       |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Anuare atletice</i> - Editate de FRA, București, 1960-2005</li> <li>2. <i>Ariile curriculare de educație fizică și sport pe cicluri de învățământ</i>. M.Ed.C., București, 1999, 2001</li> <li>3. <i>Atletismul românesc</i> - Revista FRA, București, 1997-2005<br/><i>explicativ al limbii române</i>. Editura Univers Enciclopedic, București, 1996</li> <li>4. <i>Dictionary of Contemporary English.</i>, Longman Grouped England, London, 1995</li> <li>5. Gevat, C., Larion, A., - <i>Lecții de atletism</i>. Editura Ovidius University Press, Constanța, 2003</li> <li>6. Gheorghe, D. – <i>Atletism. Lecții practice de inițiere</i>. Editura Alexandru 27, București, 2002</li> <li>7. Man M.C – <i>Metodica predării atletismului în școală</i>. Seria Didactica, Alba-Iulia 2017</li> <li>8. Nicu, A. – <i>Istoria exercițiilor fizice</i>. Editura Fundației România de Mâine, București,</li> <li>9. Sabău, E. – <i>Atletism Curs de bază pentru studenții Colegiului Universitar de Educație Fizică și Spor</i>. ANEFS, București, 2002</li> <li>10. Stoica, M. - <i>Atletism Curs pentru studenții anilor III și IV</i>. ANEFS, București, 1999</li> <li>11. Stoica, M. - <i>Capacitățile motrice în atletism</i>. Editura Printech, București, 2000<br/>București, 1983</li> <li>12. Tatu, T., Plocon, E., <i>Atletism</i>. Editura Fundației România de Mâine, București, 2001</li> <li>13. <i>Terminologia Educației fizice și Sportului</i>. Editura Stadion, București, 1974</li> <li>14. Todea, S., F. – <i>Exercițiul fizic în educație fizică, sport și Kinetoterapie</i>. Editura Fundației</li> </ol> |                          |       |

**9. 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.

**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           | Probă scrisă            | 50%                          |
| 10.5 Seminar/laborator | Evaluare finală           | Proba practică          | 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:

- Prezența obligatorie
- Nota finală : nota minimă pentru promovare este 5 atât la proba practică cât și la cea teoretică  
Nota finală este obținută din proba practică 25% și proba teoretică 75%

Data completării

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Data avizării în departament

Semnătura directorului de departament



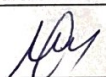

Anexă la Fișa disciplinei (facultativă)

**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%                          |
| <b>10.6 Standard minim de performanță</b>   |                               |  |                              |
| 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%                          |
| <b>10.6 Standard minim de performanță</b>  |   |   |                              |
| Participarea la 50% din activitățile didactice și însușirea conceptelor de bază.*,** |   |   |                              |
| Data completării   | Semnătura titularului de curs   | Semnătura titularului de seminar  |                              |
|  |  |  |                              |

\*Formulare orientativă

\*\*Dacă disciplina are prevăzute ore de laborator trebuie prevăzute modalitățile de recuperare a acestora.