

**ULBS**

Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu

FIȘA DISCIPLINEI***1. Date despre program**

Instituția de învățământ superior	Universitatea Lucian Blaga din Sibiu
Facultatea	De Științe
Departament	Științele mediului, Fizica și Educație Fizică și Sport
Domeniul de studiu	Educație Fizică și Sport
Ciclul de studii	Licenta
Specializarea	Educație Fizică și Sportivă

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	Metodica predării atletismului în școală			
Codul cursului	Tipul cursului	An de studiu	Semestrul	Număr de credite
380606S02I009	Ds	I	II	5
Tipul de evaluare	Categoría formativă a disciplinei			
Examen	Ds disciplină de specialitate			
Titular activități curs	Conferențiar.dr.Bădescu Delia			
Titular activități seminar / laborator/ proiect	Conferențiar.dr.Bădescu Delia			

3. Timpul total estimat

Extinderea disciplinei în planul de învățământ – număr de ore pe săptămână				
Curs	Lucrări practice	Laborator	Proiect	Total
2	2			4
Extinderea disciplinei în planul de învățământ – Total ore din planul de învățământ				
Curs	Lucrări practice	Laborator	Proiect	Total ($NOAD_{sem}$)
14x2	14x2			56

Distribuția fondului de timp pentru studiu individual		Nr.ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe		28
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren		14
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri		14
Tutoriat:		1
Examinări:		20min/stud
Total ore alocate studiului individual ($NOSI_{sem}$)		56
Total ore pe semestru ($NOAD_{sem} + NOSI_{sem}$)		112

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

De curriculum	
De competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

De desfășurare a cursului	Baza didactică a ULBS
De desfășurare a sem/lab/pr	Stadionul municipal și sala de atletism din incinta acestuia.

**ULBS**

Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none">• Cunoașterea, înțelegerea și utilizarea terminologiei specifice atletismului;• diferențiere între conținutul conceptelor de exerciții din școala atletismului și probele atletice, cu posibilitate de comunicare ulterioară în activitatea de profesor;• aplicarea și transferul acestor concepte în rezolvarea de probleme în timpul orelor de educație fizică sau competițiilor, reflectie critică și constructivă, creativitate și inovare;• deprinderea de a executa demonstrativ (pentru activitatea didactică) sau regulamentară (pentru activitatea competițională) probele tehnice de atletism însușite;• aplicarea și transferul acestor concepte în rezolvarea de probleme în timpul orelor de educație fizică sau competițiilor, reflectie critică și constructivă, creativitate și inovare;• abilitatea de a preda aceste probe atletice în calitate de profesor la școală sau la Cluburi Sportive
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none">• Utilizarea eficientă a resurselor și tehnicilor de învățare pentru dezvoltarea personală și profesională;• Responsabilitate în executarea sarcinilor;• Capacitate de lucru în echipă, de coordonare a acesteia, de distribuire uniformă de sarcini în cadrul lecției de clasă și antrenament;• Formarea și conștientizarea deprinderii de învățare continuă;• Utilizarea competențelor dobândite în dezvoltarea spiritului antreprenorial.

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

Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none">• Învățarea noțiunilor teoretice de bază legate de metodica predării probelor atletice în școală; dezvoltarea capacității de practicare a probelor atletice.
Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none">• Dezvoltarea calităților motrice (condiționale și coordinative) prin mijloace specifice atletismului;• Învățare și aplicarea metodicii predării următoarelor deprinderi motrice din atletism: startul din picioare, startul de jos, lansarea de la start, săritura în lungime cu 1 ½ pași în aer; săritura în înălțime cu răsturnare dorsală și forfecare; aruncarea mingii de oină; aruncarea greutății, exerciții din școala alergării, aruncării;• Formarea cunoștințelor și deprinderilor motrice necesare descrierii, explicării și demonstrării principalelor probe atletice precum și a celor cuprinse în succesiunea metodică a învățării lor;• Formarea deprinderii de a conduce o lecție cu tematică din atletism sau părți ale acesteia;• Practicarea probelor tehnice însușite în condiții de concurs (în cadrul grupei, anului, concursuri universitare).



ULBS

Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu

Ministerul Educației Naționale
Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu
Facultatea de Științe

8. Conținuturi

Curs		Nr. ore
Curs 1,2	Inițierea în atletism – metodică predării exercițiilor din școala atletismului	4
Curs 3,4	Bazele generale ale învățării tehnicii. Schema tip a predării tehnicii exercițiilor de atletism.	4
Curs 5	Verificare parțială	2
Curs 6,7,8	Bazele metodice ale dezvoltării calităților motrice : forță, viteză, rezistență, îndemânare	6
Curs 9,10,11	Predarea elementelor de atletism în lecția de EFS ciclul primar.	6
Curs 12, 13, 14	Predarea elementelor de atletism în lecția de EFS ciclul gimnazial.	6
Total ore curs:		28
Lucrări practice		Nr. ore
LP 1	Metodica predării exercițiilor speciale din școala alergării; ștafete și jocuri de mișcare;	2
LP 2,3,4	Exerciții pentru învățarea și consolidarea startului din picioare, startului de jos, a pasului alergător de viteză, pasul alergător de accelerare și pasul alergător de semifond, fond, cros; Exerciții pentru învățarea alergărilor de garduri (alergare cu ritm de cinci și trei pași); nu se notează;	6
LP 5	Verificare practică – se notează capacitatea de a descrie, explica și demonstra principalele exerciții pentru învățarea și consolidarea startului din picioare, startului de jos, a pasului alergător de viteză, pasul alergător de accelerare și pasul alergător de semifond, fond, cros;	2
LP 6	Învățarea și consolidarea săriturii în înălțime cu pășire și cu răsturnare dorsală (fără notare);	2
LP 7, 8	Exerciții pentru învățarea și consolidarea săriturii în lungime cu 1 ½ pași; triplusalt – doar învățarea pașilor (nu se notează);	4
LP 9	Verificare practică – se notează capacitatea de a descrie, explica și demonstra principalele exerciții pentru învățarea și consolidarea fazelor specifice săriturii în lungime cu 1 ½ pași; elan, bătaie-desprindere, zbor și aterizare;	2
LP 10	Metodica predării exercițiilor din școala alergării și aruncării; ștafete și jocuri de mișcare	2
LP 11, 12	Exerciții pentru învățarea aruncării suliței cu 4 pași specifici ; nu se notează.	4
LP 13	Exerciții pentru învățarea și consolidarea aruncării greutății de pe loc și cu elan liniar.	2
LP 14	Verificare practică – se notează capacitatea de a descrie, explica și demonstra principalele exerciții pentru învățarea și consolidarea fazelor specifice aruncării mingii de oină cu patru pași specifici; aruncării greutății de pe loc și cu elan liniar.	2
Total ore lucrări practice		28

Metode de predare

Explicația, demonstrația, studiul de caz, proba de control Prelegere, Dezbateri, Brainstorming, Explicația, studiul de caz	Curs	Lucrări practice
---	------	------------------

**Bibliografie**

Referințe bibliografice recomandate	Bădescu, D. <i>Bazele generale ale învățării probelor atletice</i> , Editura Universității „Lucian Blaga” din Sibiu, 2014
	Bădescu D., - <i>Atletism – lucrări practice</i> , Ed. ULB Sibiu, 2002
Referințe bibliografice suplimentare	Alexandrescu, D, Ardelean, T., Tatu, T., - <i>Atletism</i> , Ed. Didactică și pedagogică, București, 1983.
	Gevat, C., Larion, A., <i>Leții de atletism</i> , Ovidius University Press, Constanța, 2003
	Bădescu, D. <i>Marșul atletic: Bazele teoretice și metodologice</i> , Editura Universității „Lucian Blaga” din Sibiu, 2010

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

Se realizează prin contacte periodice cu aceștia în vederea analizei problemei.
Disciplina corespunde standardelor generale ale domeniului; conținutul disciplinei este coroborat cu cerințele Ministerului Educației, FRAtletism, Inspectoratul Școlar Județean.

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Ponderea în nota finală	Obs.**
Curs	Participarea la activitățile teoretice	Verificare parțială	10%	
	Gradul de acumulare a cunoștințelor teoretice	Examen teoretic (scris)	70%	
Laborator	Probe de control tehnice	Trecerea normelor de control	10%	CPE
	Probe de control de performanță	Grila de evaluare	10%	CPE

Standard minim de performanță: îndeplinirea în proporție de 50% a fiecărui criteriu de evaluare

(*) Fișa disciplinei cuprinde componente adaptate persoanelor cu dizabilități, în funcție de tipul și gradul acestora.

(**) CPE – condiționează participarea la examen; nCPE – nu condiționează participarea la examen; CEF - condiționează evaluarea finală;

Data completării: 25.09.2018

Data avizării în Departament: 01.10.2018

	Grad didactic, titlul, prenume, nume	Semnătura
Titular disciplină	Conferențiar.dr.Bădescu Delia	
Director de departament	Lector univ. dr. Voichița Gheoca	