

FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2025-2026

Anul de studiu I / Semestrul I

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia
1.2. Facultatea	Drept și Științe Sociale
1.3. Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4. Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5. Ciclul de studii	Masterat
1.6. Programul de studii/calificari COR/grupă de bază ESCO	Educație Fizică Școlară și Activități Extracurriculare 233001 – Profesor în învățământul liceal, postliceal 233002 – Profesor în învățământul gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Metodica predării atletismului în învățământul liceal	2.2. Cod disciplină	EFSAE I 2
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	I	2.6. Semestrul	I
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
a. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					14
b. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
c. Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					30
d. Tutoriat					0
e. Examinări					2
f. Alte activități universitare (vizite de studiu, consultații proiecte, etc.)					0

3.7 Total ore studiu individual (a+b+c)	94
3.8 Total ore activități universitare (d+e+f+3.4)	56
3.9 Total ore pe semestru (3.7+3.8)	150
3.10 Numărul de credite**	6

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	Organizarea activităților instructiv-educative: studenții se vor prezenta la cursuri/seminarii cu telefoanele mobile date pe silentios. Nu va fi tolerată întârzierea studenților la curs și seminar întrucât aceasta se dovedește disruptivă la adresa procesului educațional. Necesarul de mijloace și materiale: sală care să acomodeze cel puțin 100 de persoane, dotată cu proiector și ecran de proiecție. În condițiile desfășurării online pe platforma TEAMS camerele video vor fi deschise.
5.2. de desfășurarea a seminarului/laboratorului	Organizarea activităților instructiv-educative: studenții se vor prezenta conform orarului, fără a schimba grupele în sala de sport sau stadion. Necesarul de mijloace și materiale: materiale didactice și alte materiale auxiliare. În condițiile desfășurării online pe platforma TEAMS camerele video vor fi deschise.

6. Competențe specifice acumulate

Competențe/rezultate ale învățării	CP2 – Aplică strategii didactice interculturale. CP3 – Oferă feedback constructiv.
Competențe transversale	Nu este cazul

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<p>Studentii vor dobândi cunoștințe teoretice și practice despre metodele și tehnicile de predare a atletismului în învățământul liceal. Se pune accent pe dezvoltarea abilităților de a preda eficient probele atletice, cum ar fi alergările, săriturile și aruncările, adaptându-le la nivelul de dezvoltare fizică al elevilor.</p> <p>Studentii vor învăța să elaboreze planuri de lecție bine structurate pentru activități de atletism, incluzând obiective clare, exerciții progresive și strategii de evaluare. Se urmărește dezvoltarea capacității de a organiza și gestiona activitățile sportive într-un mod care să asigure siguranța și eficiența lecțiilor.</p> <p>Prin predarea atletismului, studenții vor învăța să promoveze importanța mișcării și a unui stil de viață activ pentru sănătatea fizică și mentală a elevilor.</p> <p>Se va pune accent pe beneficiile atletismului pentru dezvoltarea fizică armonioasă și pentru menținerea unei bune condiții fizice.</p> <p>Studentii vor învăța să evalueze performanțele și progresul elevilor în probele de atletism, utilizând criteriile obiective și oferind feedback constructiv. Se va pune accent pe identificarea punctelor forte ale elevilor și pe elaborarea de strategii pentru îmbunătățirea abilităților lor atletice.</p>
7.2 Obiectivele specifice	<p>Studentii vor învăța să creeze planuri de lecție detaliate pentru fiecare probă de atletism (alergări, sărituri, aruncări), adaptând conținutul la nivelul de pregătire al elevilor de liceu.</p> <p>Vor fi capabili să includă în planificare metode progresive de învățare, care să asigure o dezvoltare treptată a abilităților atletice.</p> <p>Vor învăța să demonstreze corect și să explice tehnicile specifice fiecărei probe de atletism, asigurându-se că elevii înțeleg și pot executa corect mișcărilor de bază.</p> <p>Vor dezvolta competențe de observare și corectare a erorilor tehnice ale elevilor, utilizând metode eficiente de îndrumare și corectare.</p> <p>Studentii vor fi capabili să planifice și să conducă exerciții de încălzire și revenire adecvate fiecărei probe de atletism, pentru a preveni accidentările și a optimiza performanțele elevilor.</p> <p>Vor învăța să explice importanța acestor etape ale lecției și să le integreze în mod eficient în activitățile de educație fizică.</p> <p>Vor dobândi abilități de a evalua obiectiv performanțele elevilor în probele de atletism, folosind criteriile de evaluare bine definite și adaptate vârstei și nivelului de pregătire al acestora.</p> <p>Studentii vor fi capabili să utilizeze diverse metode de evaluare, inclusiv teste practice, observații directe și autoevaluare, pentru a monitoriza progresul elevilor.</p>

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
<ol style="list-style-type: none"> 1. Lecția de atletism în învățământul liceal. 2. Programa școlară la nivelul învățământului liceal. 3. Creșterea capacității de efort și a rezistenței la oboseală. 4. Metodica predării probelor de alergări. 5. Metodica predării probelor de sărituri. 6. Metodica predării probelor de aruncări. 7. Metodica predării elevilor și echipelor pentru participarea în competițiile sportive școlare. 8. Sistemul competițional la nivel liceal și universitar. 	Prelegere, discuții	<p>2 ore fizice</p> <p>2 ore fizice</p> <p>4 ore fizice</p> <p>4 ore fizice</p> <p>4 ore fizice</p> <p>4 ore fizice</p> <p>4 ore fizice</p> <p>4 ore fizice</p>
Bibliografie		
<p>Man M.C – Metodica predării atletismului în școală.(2017)Seria Didactica, Alba-Iulia</p> <p>Maria Cristina Man Bazele generale ale atletismului – suport de curs(2019) Seria Didactica Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia,</p> <p>Maria Cristina Man- Teoria și practica atletismului – suport de curs(2022) Seria Didactica Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia</p> <p>Mihăilescu L., N., Mihăilescu N.,Atletism în sistemul educațional(2006) Ed. Universității din Pitești</p> <p>Rață B., „Atletism în învățământul liceal și postliceal - curs studii de masterat(2009), Ed. Alma Mater, Bacău</p> <p>Rață G., Ababei C., Predarea atletismului în școală(2003) Ed. Alma Mater, Bacău.</p>		
8.2. Seminar-laborator		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Școala atletismului la elevii de liceu. 2. Tehnica și metodica predării probelor de alergări la elevii de liceu. 3. Tehnica și metodica predării probelor de sărituri la elevii de liceu. 4. Tehnica și metodica predării probelor de aruncări la elevii de liceu. 5. Organizarea competițiilor în timpul liber la elevii de liceu. 	Exersare practică.	<p>4 ore fizice</p> <p>6 ore fizice</p> <p>6 ore fizice</p> <p>6 ore fizice</p> <p>6 ore fizice</p>

Bibliografie

Man M.C – Metodica predării atletismului în școală.(2017)Seria Didactica, Alba-Iulia
 Maria Cristina Man Bazele generale ale atletismului – suport de curs(2019) Seria Didactica Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia,
 Maria Cristina Man- Teoria și practica atletismului – suport de curs(2022) Seria Didactica Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia
 Mihăilescu L., N., Mihăilescu N.,Atletism în sistemul educațional(2006) Ed. Universității din Pitești
 Rață B., „Atletism în învățământul liceal și postliceal - curs studii de masterat(2009), Ed. Alma Mater, Bacău
 Rață G., Ababei C., Predarea atletismului în școală(2003) Ed. Alma Mater, Bacău.

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

Alinierea la standardele și reglementările naționale și internaționale: Conținuturile disciplinei sunt dezvoltate în conformitate cu standardele și cerințele stabilite de organismele naționale și internaționale de educație fizică, cum ar fi Ministerul Educației, Federația Internațională de Atletism (World Athletics) și asociațiile profesionale de educație fizică. Acest lucru asigură o pregătire adecvată a studenților, bazată pe cele mai bune practici pedagogice și sportive.

Colaborarea cu asociațiile profesionale de educație fizică și sport: Conținuturile sunt validate prin consultări cu asociațiile profesionale din domeniu, cum ar fi federațiile de atletism și consiliile de educație fizică, pentru a reflecta cerințele actuale ale pieței muncii și ale comunității profesionale. Se asigură astfel că metodele și strategiile de predare sunt relevante și adaptate la cerințele școlilor și cluburilor sportive.

Integrarea cercetărilor recente și a inovațiilor din domeniu: Disciplina include cele mai recente cercetări în domeniul atletismului și al metodicii predării, pentru a asigura că studenții sunt la curent cu noile tendințe și tehnologii aplicabile în educația fizică. Aceasta contribuie la pregătirea unor profesori inovatori, capabili să folosească metode moderne și eficiente de predare. Studenții sunt încurajați să se bazeze pe studii științifice pentru a-și fundamenta deciziile și pentru a utiliza tehnici bazate pe dovezi în evaluarea și pregătirea elevilor.

Consultarea cu angajatori și instituții educaționale: Se colaborează cu școli, licee și cluburi sportive pentru a adapta conținuturile disciplinei la nevoile reale ale instituțiilor care angajează profesori de educație fizică. Aceasta implică dezvoltarea competențelor specifice, cum ar fi planificarea antrenamentelor, evaluarea performanței și utilizarea tehnologiilor moderne, care sunt foarte apreciate de angajatori. Feedback-ul angajatorilor este integrat în curriculum pentru a asigura relevanța și aplicabilitatea cunoștințelor predate.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	<i>Evaluarea cunoștințelor acumulate.</i>	<i>Evaluare scrisă</i>	50%
10.5 Seminar/laborator	<i>Verificare.</i>	<i>Referat</i> <i>Evaluare lucrări practice</i>	25% 25%

10.6 Standard minim de performanță:

Cunoașterea, înțelegerea conceptelor, teoriilor și metodelor de bază ale domeniului și ale ariei de specializare; utilizarea lor adecvată în comunicarea profesională;

Utilizarea cunoștințelor de bază pentru explicarea și interpretarea unor variate tipuri de concepte, situații, procese, proiecte etc. asociate domeniului.

Cerințe pentru promovare:

a) Prezența:

- *la curs nu este obligatorie;*
- *la LP-uri este obligatorie și pentru a-i putea fi evaluat portofoliul în vederea acordării unei note, studentul trebuie să aibă cel puțin 10 prezențe în cazul în care nu lucrează și 5 prezențe în cazul în care lucrează (se demonstrează calitatea de angajat printr-o adeverință eliberată de la locul de muncă). În cazul în care studentul nu îndeplinește niciuna din condițiile de prezență la LP, acesta nu va promova evaluarea finală pentru lucrările practice și nu va putea susține examenul scris.*

b) Nota finală:

- *este compusă din 50% examenul scris (la care studentul trebuie să obțină minim nota 5) și 50% la LP-uri care sunt formate din Referat 25% și Evaluare lucrări practice 25% (la care studentul trebuie să obțină minim nota 5)*

c) Examenul:

- *examenul scris este de tip grilă. Se acordă 1 punct din oficiu.*

NOTA MINIMĂ PENTRU PROMOVARE ESTE 5.

Data completării

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar



17.10.2024

Data avizării în departament

Semnătura directorului de departament

