**FIȘA DISCIPLINEI**

1. **Date despre program**

|  |  |
| --- | --- |
| * 1. Instituția de învățământ superior
 | Universitatea de Vest din Timișoara |
| 1.2 Facultatea / Departamentul | Departamentul pentru Pregătirea Personalului Didactic  |
| 1.3 Departamentul | Departamentul pentru Pregătirea Personalului Didactic  |
| 1.4 Domeniul de studii | Educație fizică și sportivă |
| 1.5 Ciclul de studii | Mastera didactic |
| 1.6 Programul de studii / Calificarea | Formarea psihopedagogică în vederea certificării în cariera didactică |

1. **Date despre disciplină**

|  |  |
| --- | --- |
| 2.1 Denumirea disciplinei | Metodica predării atletismului în învățământul liceal și universitar |
| 2.2 Titularul activităților de curs | Lect.dr. Puta Tiberiu |
| 2.3 Titularul activităților de seminar | Lect.dr. Puta Tiberiu |
| 2.4 Anul de studiu | MD1 efs | 2.5 Semestrul | 1 |  2.6 Tipul de evaluare | C | 2.7 Regimul disciplinei |  SS. |

1. **Timpul total estimat (ore pe semestru al activităților didactice)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.1 Număr de ore pe săptămână | 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: | 94ore |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe | 20 |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate / pe teren | 20 |
| Pregătire seminare / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri | 20 |
| Tutoriat  | 28 |
| Examinări  | 6 |
| Alte activități |  |
| 3.7 Total ore studiu individual | **94** |
| 3.8 Total ore pe semestru | **150** |
| 3.9 Numărul de credite | **6** |

1. **Precondiții (acolo unde este cazul)**

|  |  |
| --- | --- |
| 4.1 de curriculum | * Nu este cazul
 |
| 4.2 de competențe | * Nu este cazul
 |

1. **Condiții (acolo unde este cazul)**

|  |  |
| --- | --- |
| * 1. de desfășurare a cursului
 | * Studenții nu se vor prezenta cursuri seminarii/lucrări practice cu telefoanele mobile deschise,, nefiind tolerate convorbirile telefonice în timpul

cursului/lucrărilor practice, * Nu va fi tolerată întârzierea studenților la curs si lucrări practice, întrucât aceasta se dovedeste disructivă la adresa procesului educational.
 |
| 5.2 de desfășurare a seminarului / laboratorului | * Termenul predării referatelor este stabilit de titular de comun acord cu studenții nefiind acceptate cererile de amânare ale acestora pe motive altfel decât întemeiate.
* De asemenea, pentru predarea cu întârziere a referatelor, vor fi depunctate (1 pct./zi de întârziere).
 |

1. **Obiectivele disciplinei - rezultate așteptate ale învățării la formarea cărora contribuie parcurgerea și promovarea disciplinei**

|  |  |
| --- | --- |
| Cunoștințe | * Disciplina are menirea de a prezenta studenţilor noţiunile referitoare la locul disciplinei “Atletism” în cadrul curicculei şcolare, precum şi a noţiunilor legate de predarea acesteia în conformitate cu documentul amintit.
 |
| Abilități | * Formarea deprinderilor de alergare, săritură şi aruncare;
* Formarea competenței atitudinale în vederea practicarii independente în timpul liber a activitatilor atletice și sportive;
* Cunoaştere şi înţelegere,din punct de vedere tehnic a predarării si invatarii, probelor atletice cerute de educatia fizica şcolară, dar și de ridicarea nivelului de pregatire sportivă ale elevilor.
 |
| Responsabilitate și autonomie | * Gestionarea de activități sau proiecte tehnice ori profesionale complexe, prin asumarea responsabilității pentru luarea deciziilor în situații de muncă sau de studiu imprevizibile;
* Asumarea responsabilității pentru gestionarea dezvoltării profesionale a indivizilor și grupurilor;
* Aplicarea strategiilor de muncă eficientă și responsabilă, pe baza principiilor, normelor și a valorilor codului de etică profesională;
* Aplicarea tehnicilor de muncă eficientă în echipă multidisciplinară, atitudine etică față de grup, respect față de diversitate și multiculturalitate; acceptarea diversității de opinie;
* Autoevaluarea nevoii de formare profesională continuă în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii.
 |

1. **Conținuturi**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 7.1 Curs | Metode de predare | Observații |
| Metodica predării probelor de alergări (4 ore) | prelegere, prezentare powerpoint | Prelegerea va fi interactivă, Platforma prin care suportul de curs poate fi consultat în format electronic – Classroom.De consultat: materialele bibliografice. |
| Metodica predării probelor de sărituri (4 ore) | prelegere, prezentare powerpoint | Prelegerea va fi interactivă.Platforma prin care suportul de curs poate fi consultat în format electronic – Classroom.De consultat: materialele bibliografice. |
| Metodica predării probelor de aruncări (4 ore) | prelegere, prezentare powerpoint | Prelegerea va fi interactivă.Platforma prin care suportul de curs poate fi consultat în format electronic – Classroom.De consultat: materialele bibliografice. |
| Metodica predării atlatismului în ciclul liceal (2 ore) | prelegere, prezentare powerpoint | Prelegerea va fi interactivă.Platforma prin care suportul de curs poate fi consultat în format electronic – Classroom.De consultat: materialele bibliografice. |
| Metodica predării atlatismului în învățământul universitar  (2 ore) | prelegere, prezentare powerpoint | Prelegerea va fi interactivă.Platforma prin care suportul de curs poate fi consultat în format electronic – Classroom.De consultat: materialele bibliografice. |
| Metodele de dezvoltare ale vitezei (3 ore) | prelegere, prezentare powerpoint | Prelegerea va fi interactivă.Platforma prin care suportul de curs poate fi consultat în format electronic – Classroom.De consultat: materialele bibliografice. |
| Metodele de dezvoltare ale rezistenței (3 ore) | prelegere, prezentare powerpoint | Prelegerea va fi interactivă.Platforma prin care suportul de curs poate fi consultat în format electronic – Classroom.De consultat: materialele bibliografice. |
| Metodele de dezvoltare ale forței (3 ore) | prelegere, prezentare powerpoint | Prelegerea va fi interactivă.Platforma prin care suportul de curs poate fi consultat în format electronic – Classroom.De consultat: materialele bibliografice. |
| Metodele de dezvoltare ale îndemânării (3 ore) | prelegere, prezentare powerpoint | Prelegerea va fi interactivă.Platforma prin care suportul de curs poate fi consultat în format electronic – Classroom.De consultat: materialele bibliografice. |
| Bibliografie :1. **RADOSLAV R., CARABAS I., PUTA T., RÂŢĂ E.** **1998,** **Atletism - tehnica probelor, Ed. Universităţii de Vest, Timişoara**
2. **RADOSLAV R., RATA E., CARABAS I., PUTA T.** **1999** **Atletism - Metodica predării, LITO. UVT. Timişoara,**
3. **TATU T.** **1995** **Atletism tehnica probelor, Ed. Unia Omni S.A.S.T., Braşov**
4. **RÂŢĂ E. 2013 Tehnica și metodica probelor atletice**
 |
| 7.2 Seminar / laborator | Metode de predare | Observații |
| Tehnica și metodica însușirii exerciţiilor din şcoala alergării. (2 ore) | Explicație,demonstrație, repetare | Pentru derularea lucrării practice este necesar ca studenții să studieze referințele aferente cursului.  |
| Tehnica și metodica însușirii exerciţiilor din şcoala săriturii. (2 ore) | Explicație,demonstrație, repetare | Pentru derularea lucrării practice este necesar ca studenții să studieze referințele aferente cursului. |
| Tehnica și metodica însușirii exerciţiilor din şcoala aruncării (2 ore) | Explicație,demonstrație, repetare | Pentru derularea lucrării practice este necesar ca studenții să studieze referințele aferente cursului. |
| Tehnica pasului alergător și alergarea în tempo moderat, startul și lansarea de la start, metodica însușirii alergării pr teren variat. (2 ore) | Explicație,demonstrație, repetare | Pentru derularea lucrării practice este necesar ca studenții să studieze referințele aferente cursului. |
| Tehnica însușirii alergarii de viteză și fazele alergarii de viteză. (2 ore) | Explicație,demonstrație, repetare | Pentru derularea lucrării practice este necesar ca studenții să studieze referințele aferente cursului. |
| Metodica predării şi învăţării probelor atletice prevăzută de programa şcolară, şcoala mersului şi alergării, școala săriturii și școala aruncarii. (4 ore) | Explicație,demonstrație, repetare | Pentru derularea lucrării practice este necesar ca studenții să studieze referințele aferente cursului. |
| Metodica predării şi învăţării alergărilor de semifond,fond şi mare fond și alergarea pe teren variat. (2 ore) | Explicajie,demonstrate, repetare | Pentru derularea lucrării practice este necesar ca studenții să studieze referințele aferente cursului. |
| Metodica predării şi învăţării alergarii de viteză și fazele alergarii de viteză. (4 ore) | Explicație,demonstrație, repetare | Pentru derularea lucrării practice este necesar ca studenții să studieze referințele aferente cursului. |
| Metodica predării şi învăţării săriturii în lungime cu 1 ½ paşi:, elanul, bătaia, zborul și aterizarea. (4 ore) | Explicație,demonstrație, repetare | Pentru derularea lucrării practice este necesar ca studenții să studieze referințele aferente cursului. |
| Metodica predării şi învăţării aruncării mingii de oină de pe loc, cu elan de 3 pași și cu elan complet. (4 ore) | Explicație,demonstrație, repetare | Pentru derularea lucrării practice este necesar ca studenții să studieze referințele aferente cursului. |
| **Bibliografie**:1. **RADOSLAV R., CARABAS I., PUTA T., RÂŢĂ E.** **1998,** **Atletism - tehnica probelor, Ed. Universităţii de Vest, Timişoara**
2. **RADOSLAV R., RATA E., CARABAS I., PUTA T.** **1999** **Atletism - Metodica predării, LITO. UVT. Timişoara,**
3. **TATU T.** **1995** **Atletism tehnica probelor, Ed. Unia Omni S.A.S.T., Braşov**
4. **RÂŢĂ E. 2013 Tehnica și metodica probelor atletice**
 |

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

|  |
| --- |
| * În vederea schițării conținuturilor, alegerii metodelor de predare/învățare titularii disciplinei au organizat o întâlnire cu angajatorii și cadre didactice din domeniu, întâlnirea vizând identificarea nevoilor și așteptările angajatorilor din domeniu.
* În baza acestora s-a trecut la optimizarea continuturilor disciplinei și la coordonarea disciplinelor din programul de studiu în vederea formării competențelor revendicate de angajatori.
 |

1. **Evaluare**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Tip activitate | 9.1 Criterii de evaluare | 9.2 Metode de evaluare | 9.3 Pondere din nota finală |
| 9.4 Curs | Test grilă Sarcină obligatorie  | Test grilă de evaluare a cunoștințelor pe baza informațiilor prezentate la curs și în bibliografia prezentată în fișa disciplinei. (G) | **50%** |
| 9.5 Seminar / laborator | Prezentarea și susținerea referatuluiSarcină obligatorie  | Referat: Studenții vor prezenta un referat cu tematică și data susținerii stabilite în prima oră de lucrări practice . Referatul va fi predat în momentul susținerii.(R) | **20%** |
|  | Prezența obligatorie la lucrările practice  | Notare | **20%** |
|  | Prezența obligatorie la probelede control Sarcină obligatorie | Notare | **10%** |
| 9.6 Standard minim de performanță |

Data completării Titular de disciplină

 10.09.2022 Lect.univ.dr.TiberiuPuta

Data avizării în departament Director de departament