**FIȘA DISCIPLINEI**

1. **Date despre program**

|  |  |
| --- | --- |
| * 1. Instituția de învățământ superior | Universitatea de Vest din Timișoara |
| 1.2 Facultatea / Departamentul | Facultatea de Educație Fizică și Sport/ Departamentul de educație fizică și sportivă |
| 1.3 Departamentul | Departamentul de educație fizică și sportivă |
| 1.4 Domeniul de studii | Educaţie Fizică şi Sport |
| 1.5 Ciclul de studii | Master |
| 1.6 Programul de studii / Calificarea | **MDEFS** - 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 | MDEFS1 | 2.5 Semestrul | | 1 | 2.6 Tipul de evaluare | E | 2.7 Regimul disciplinei | SS/DFSMAU |

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 LP | 2 |
| 3.4 Total ore din planul de învățământ | 56 | din care: 3.5 curs | | 28 | 3.6 LP | 28 |
| Distribuția fondului de timp: | | | | | | 94  ore |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe | | | | | | 20 |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate / pe teren | | | | | | 28 |
| Pregătire seminare / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri | | | | | | 20 |
| Tutoriat | | | | | | 20 |
| 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 LP | 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 LP | Prezentarea și susținerea referatului  Sarcină 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 Coordonator de disciplină Tutore de disciplină

12.09.2024 Puta Tiberiu Puta Tiberiu

Data avizării în

Departament Director de departament