**FIŞA DISCIPLINEI**

|  |
| --- |
| **1. Date despre program** |
| 1.1 Instituţia de învăţământ superior | Universitatea “Dunărea de Jos”din Galaţi |
| 1.2 Facultatea / Departamentul | Transfrontalieră |
| 1.3 Catedra | Departamentul de Ştiinţele vieţii |
| 1.4 Domeniul de studii  | Educaţie fizică şi sport |
| 1.5 Ciclul de studii | Licenţă |
| 1.6 Programul de studii/Calificarea | Educaţie fizică şi sportivă (la Chişinău) |

|  |
| --- |
| **2. Date despre disciplină** |
| 2.1 Denumirea disciplinei | **Teoria şi practica atletismului** |
| 2.2 Titularul activităţilor de curs |  |
| 2.3 Titularul activităţilor de seminar |  |
| 2.4 Anul de studiu | **I** | 2.5 Semestrul | 2 | 2.6 Tipul de evaluare | **E** | 2.7 Regimul disciplinei | **OB** |

|  |
| --- |
| **3. Timpul total estimat** (ore pe semestru al activităţilor 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 învăţământ | 56 | din care: 3.5 curs | 28 | 3.6 seminar/laborator | 28 |
| Distribuţia fondului de timp  | ore |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe | 30 |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren | 10 |
| Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri  | 16 |
| Tutoriat  | 5 |
| Examinări | 5 |
| Alte activităţi................................... | 4 |
| **3.7 Total ore studiu individual** | 69 |
| **3.9 Total ore pe semestru** | 125 |
| **3. 10 Numărul de credite** | 5 |

|  |
| --- |
| **4. Precondiţii** (acolo unde este cazul) |
| 4.1 de curriculum  |  |
| 4.2 de competenţe |  |

|  |
| --- |
| **5. Condiţii** (acolo unde este cazul)  |
| 5.1. de desfăşurare a cursului  | * Microsoft Teams, Clasroom
 |
| 5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului | Teren sportiv, sala de curs din Chisinau |

|  |
| --- |
| **6. Competenţele specifice acumulate**  |
| **Competenţe profesionale** | **C1 Evaluarea competențelor cognitive cu privire la cunoașterea conținutului disciplinei ,,Teoria și practica atletismului,, prin:**- Identificarea elementelor ambientale și conceptuale specifice probelor din atletism (marș sportiv, alergări, sărituri, aruncări) pentru diferite etape de predare a disciplinei;- Cunoașterea teoriei metodologiei de predare a atletismului la nivelul formării profesionale a studenților programului ,,Educație fizică și sport,,**C2 Descrierea şi demonstrarea sistemelor operaţionale specifice educaţiei fizice și sportului, pe grupe de vârstă:**- Explicarea mecanismelor de dezvoltare a motricităţii generale în cadrul lecțiilor de atletism- Aplicarea adecvată a conceptelor de dezvoltare fizică, pregătire fizică, sănătate, potenţial biomotric al omului- Utilizarea strategiilor de formare/perfecţionare a deprinderilor motrice de bază, utilitar aplicative și specifice școlii atletismului în cadrul activităților de educație fizică și sport.**C3 Utilizarea elementelor de management şi marketing specifice domeniului:**- Identificarea/ descrierea proceselor şi relaţiilor din cadrul grupei/clasei (practicanţi de activităţi de educaţie fizică şi sportive, echipa de specialişti şi voluntari) din perspectiva managementului activităţilor specifice domeniului.Adaptarea structurii grupului de elevi la cerinţele, mijloacele şi standardele specifice ale educaţiei fizice şi sportive |
| **Competenţe transversale** | **CT1**  Organizarea și desfășurarea activităților de educaţie fizică și sport cu diferite contingente de subiecți (elevi, studenți, sportivi, amatori etc) în condiţii de asistenţă calificată, cu respectarea normelor de etică şi deontologie profesională**CT2** Îndeplinirea în condiţii de eficienţă şi eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea şi desfăşurarea lecțiilor de educație fizică și lecțiilor de antrenament.**CT3**  Operarea cu programe digitale, documentarea şi comunicarea într-o limbă de circulaţie internaţională |

|  |
| --- |
| **7. Obiectivele disciplinei** (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate) |
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei  | -Aprofundarea cunoștințelor teroretice și formarea competențelor profesionale cu privire la organizarea și realizarea lecțiilor de educație fizică și de antrenament cu diferite categorii de subiecți,* -Dobândirea de cunoțtințe teoretice și practice referitoare la învățarea și consolidarea principalelor elemente și procedee tehnice specifice școlii atletismului/probelelor din atletism
 |
| 7.2 Obiectivele specifice  | - însuşirea terminologiei specifice școlii atletismului la nivel de curriculum școlar, de învățămînt superior;- cunoașterea rolului atletismului pentru formarea profesională a viitorilor specialiști în domeniul educației fizice și sportului ; - formarea convingerilor studentului asupra rolului activităților din cadrul structurilor sportive și a unităților de învățământ;- identificarea modalităţilor de organizare, desfășurare și îmbunătățire a lecțiilor de educație fizică desfășurate în cadrul unităților școlare - formarea unor deprinderi care asigură îndeplirea în cele mai bune condiții a activităților proiectate. |

|  |
| --- |
| **8. Conţinuturi** |
| 8. 1 Curs | Metode de predare | Observaţii |
| Obiectul, conţinutul şi sistemul de organizare al atletismului  | Expunerea/explicația în sălile de curs și online  | 4 |
| 2. Analiza tehnicii probelor de atletism - Alergări ;  | 6 |
| 3. Analiza tehnicii probelor de atletism - Sărituri;  | 8 |
| 4. Anal iza tehnicii probelor de atletism - Aruncări  | 2 |
| 5. Regulamentul concursurilor de atletism  | 2 |
| **Bibliografie:**1. Gârleanu D. - Curs de atletism, Buc. 1997
2. Claudiu Mereuţă Educaţia Fizică Scolară – abordări metodice - Ed. VALINEX, Chişinău, Republica Moldova,
3. ISBN 978-9975-68-101-8; 2008
4. Claudiu Mereuţă, Atletism – Scoala Alergării, Ed. VALINEX, Chişinău, Republica Moldova, ISBN 978-9975-68- 078-3; 2008
5. Claudiu Mereuţă, Atletism – Sărituri, Ed. VALINEX, Chişinău, Republica Moldova, ISBN 978-9975-68-126-1; 2009;
6. Claudiu Mereuţă, Atletism – Aruncări, Galaţi University Press, ISBN 978-606-8008-94-3, 136, pag; 2010
7. Pop N - Atletism – metodica predării Ed. Universitatea ’’Dunărea de Jos’’ Galaţi 2001
8. Pop N. - Teoria şi metodica atletismului Ed. Universitatea ’’Dunărea de Jos’’ Galaţi 2002
 |
| 8. 2 Seminar/laborator | Metode de predare | Observaţii |
| - şcoala alergării;  | Explicaţia şi demonstraţia | 2 |
| - săritura în lungime cu 1 ½;  | 2 |
| - aruncarea greutăţii – procedeul cu săltare;  | 2 |
| - alergarea de ştafetă (toate procedeele);  | 2 |
| - aruncarea suliţei;  | 3 |
| - aruncarea discului;  | 3 |
| - alergarea de garduri;  | 4 |
| - triplusalt;  | 4 |
| - săritura în înălţime cu RD;  | 4 |
| Măsurători pe teren şi instalaţii aferente probelor studiate.  | 2 |
| **Bibliografie**1. Atanasiu C. Particularități de creștere la copii și juniori și valorificarea lor în antrenamentul sportiv // Antrenamentul sportiv modern, București, 1993.
2. Butnariu M. Organizarea sctivităților sportiv-recreative. Editura Universității din Pitești, 2001
3. Giani T. Timpul liber. Editura Politică, București, 1995
4. Nastase D.V. Timpul liber și activitățile recreative. Editura Universității din Pitești, 2004
5. Ploeșteanu C. Activități de timp liber. Editura fundației universitare"Dunărea de Jos",Galați
6. Povestca L. Atletism – curs de bază. Chișinău: S.N. 2020, 222 p.
7. Samuel Pfeifer Sănătate cu orice preț. Editura Agape, Făgăraș, 2005
8. Triboi V. Metodologia sportului pentru toți. Editura UTM, Chișinău, 2012
9. Vreza E. Omul, joaca și distracția. Editura Științifică și Enciclopedică, București, 1999
10. Vlădică Gh. Suducația fizică și sportul de masă. Editura Stadion, București, 1972
 |

|  |
| --- |
| **9. Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii epistemice, asociaţiilor profesionale şi angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului** |
| * manifestarea unor atitudini pozitive şi responsabile faţă de fenomenul de însuşire, consolidare şi perfecţionare,

a probelor atletice cu posibilităţi de demonstrare şi abordarea problemelor de pe tărâmul cunoaşterii ştiinţifice▪ identificarea termenilor specifici disciplinei, a relaţiilor, proceselor, precum şi a conexiunilor aferente;▪ utilizarea corectă a termenilor de specialitate;▪ definirea conceptelor şi a cunoştinţelor generale, necesare profesiunii/disciplinei▪ capacitatea de adaptare la noi situaţii; proiectarea şi evaluarea activităţilor practice specifice în scopuldezvoltării capacităţii de organizare şi planificare, de analiză şi sinteză. |

|  |
| --- |
| **10. Evaluare** |
| Tip activitate | 10.1 Criterii de evaluare | 10.2 Metode de evaluare | 10.3 Pondere din nota finală |
| 10.4 Curs | Evaluarea studenților va fi continuă pe parcursul semestrului, astfel că se va susține un proiect individual care constă în prezentarea unui referat și o lucrare de curs, astfel încât sunt testate cunoștințele abilitățile, dar și competențele studentului. |  |  |
|  | 80% |
| 10.5 Seminar/laborator | Participare activă şi integrală la lucrările de laborator/practice  | Studenții au obligația să participe activ la seminare, să se implice în discutarea studiilor de caz prezentate la seminar. | 20% |
| 10.6 Standard minim de performanţă |
|  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Data completării  | Semnătura titularului de curs | Semnătura titularului de seminar  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| Data avizării în departament  | Semnătura directorului de departament |
|  |  |
|  |  |