

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI (Centrul Universitar UBB din Reșița)
1.2 Facultatea	FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.3 Departamentul	DEPARTAMENTUL DE JOCURI SPORTIVE
1.4 Domeniul de studii	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
1.5 Ciclul de studii	MASTERAT
1.6 Programul de studiu/ Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘCOLARĂ ȘI ACTIVITAȚI EXTRACURRICULARE/ MASTER'S DEGREE

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei (ro)	METODICA PREDĂRII ATLETISMULUI ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL LICEAL						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. univ. dr. Cărăbaș Ionică						
2.3 Titularul activităților de seminar	Conf. univ. dr. Cărăbaș Ionică						
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	2	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	DA
2.8 Codul disciplinei	YMR5003						

3. 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:					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					45
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					25
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					42
Tutoriat					5
Examinări					2
Alte activități:					
3.7 Total ore studiu individual	119				
3.8 Total ore pe semestru	175				
3.9 Numărul de credite	7				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	<ul style="list-style-type: none"> Nu este cazul
4.2. de competențe	<ul style="list-style-type: none"> Nu este cazul

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"> Sală de curs dotată cu aparatură de videoproiecție
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului	<ul style="list-style-type: none"> Sală de seminar

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	<p>C1. Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară.</p> <p>C2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar.</p> <p>C3. Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității.</p> <p>C4. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice educației fizice școlare și activităților extracurriculare.</p> <p>C5. Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de educație fizică școlară și activități extracurriculare.</p>
Competențe transversale	<p>CT1. Organizarea de activități specifice educației fizice, precum și pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie.</p> <p>CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de instruire.</p> <p>CT3. Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală.</p>

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> Cunoașterea și înțelegerea (cunoașterea și înțelegerea adecvată a noțiunilor specifice disciplinei) din punct de vedere metodic a predării și învățării probelor atletice cerute de educația fizică școlară în învățământul liceal.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> Formarea deprinderii de a preda, precum și a competențelor specifice disciplinei. Formarea de competențe în vederea practicării independente, în timpul liber, a activităților atletice și sportive.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Noțiuni generale privind metodică predării	Expunere interactivă, problematizare	2
2. Problem generale ale învățării tehnicii exercițiilor de atletism	Expunere interactivă, problematizare	2
3. Particularitățile unor metode de predare a exercițiilor de atletism	Expunere interactivă, problematizare	2
4. Sistematizarea exercițiilor folosite în atletism	Expunere interactivă, problematizare	2
5. Metodica predării tehnicii exercițiilor de alergări în învățământul liceal	Expunere interactivă, problematizare	2
6. Metodica predării tehnicii exercițiilor de sărituri în învățământul liceal	Expunere interactivă, problematizare	2
7. Metodica predării tehnicii exercițiilor de aruncări în învățământul liceal	Expunere interactivă, problematizare	2
8. Metodica dezvoltării vitezei în învățământul liceal	Expunere interactivă, problematizare	2

9. Metodica dezvoltării forței în învățământul liceal	Expunere interactivă, problematizare	2
10. Metodica dezvoltării rezistenței în învățământul liceal	Expunere interactivă, problematizare	2
11. Metodica dezvoltării îndemânării în învățământul liceal	Expunere interactivă, problematizare	2
12. Selecția în atletism, la nivelul școlar liceal		2
13. Regulamentul de desfășurare a competițiilor atletice școlare		2
14. Recapitulare		2

Bibliografie

1. Cărăbaș I, (2012) *Atletism - metodica predării*, Editura Eurobit
2. Cărăbaș, I. (2014) *Metodica predării atletismului în școală*, Editura Eurobit
3. FRA. (2002) *Regulamentul concursurilor de atletism*. București
4. Tatu, T., și colab., (1996) *Atletism - note de curs*, Editura Fundației România de Măine, București, 1996
5. Radoslav R., Râță E., Puta T., Cărăbaș I., (1997) - *Atletism*, Tipografia Universității de Vest, Timișoara, 1997
6. Radoslav R., Râță E., Puta T., Cărăbaș I., (1998) - *Atletism – metodica predării*, Tipografia Universității de Vest, Timișoara
7. Stoica M., Ivan C., (2011) - *Didactica predării atletismului*, Editura Discobolul, București

8.2 Lucrări practice	Metode de predare	Observații
1. Organizarea și desfășurarea lecției cu teme de atletism	Conversația, problematizarea, activitate practică	2 ore
2. Metodica predării tehnicii exercițiilor de alergări în învățământul liceal	Conversația, problematizarea, activitate practică	4 ore
3. Metodica predării tehnicii exercițiilor de sărituri în învățământul liceal	Conversația, problematizarea, activitate practică	4 ore
4. Metodica predării tehnicii exercițiilor de aruncări în învățământul liceal	Conversația, problematizarea, activitate practică	4 ore
5. Metodica dezvoltării vitezei în învățământul liceal	Conversația, problematizarea, activitate practică	2 ore
6. Metodica dezvoltării forței în învățământul liceal	Conversația, problematizarea, activitate practică	2 ore
7. Metodica dezvoltării rezistenței în învățământul liceal	Metoda interactivă dezbateri, activitate practică	2 ore
8. Metodica dezvoltării îndemânării în învățământul liceal	Metoda interactivă dezbateri, activitate practică	2 ore
9. Selecția în atletism, la nivelul școlar liceal	Metoda interactivă dezbateri, activitate practică	2 ore
10. Regulamentul de desfășurare a competițiilor atletice școlare	Metoda interactivă dezbateri, activitate practică	2 ore
11. Recapitulare	Metoda interactivă dezbateri	2 ore

Bibliografie

1. Cărăbaș I, (2012) *Atletism - metodică predării*, Editura Eurobit
2. Cărăbaș, I. (2014) *Metodică predării atletismului în școală*, Editura Eurobit
3. FRA. (2002) *Regulamentul concursurilor de atletism*. București
4. Tatu, T., și colab., (1996) *Atletism - note de curs*, Editura Fundației România de Mâine, București, 1996
5. Radoslav R., Râță E., Puta T., Cărăbaș I., (1997) - *Atletism*, Tipografia Universității de Vest, Timișoara, 1997
6. Radoslav R., Râță E., Puta T., Cărăbaș I., (1998) - *Atletism – metodică predării*, Tipografia Universității de Vest, Timișoara
7. Stoica M., Ivan C., (2011) - *Didactică predării atletismului*, Editura Discobolul, București

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

- masteranzii vor avea capacitatea de a preda atletismul în învățământul liceal, vor putea măsura și evalua activitatea specifică. De asemenea, vor putea realiza studii cu privire la fenomenul educației fizice și activităților extracurriculare în contextul social, economic și politic actual.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Nivelul cunoștințelor acumulate	Evaluare scrisă	60 %
10.5 Seminar/laborator	Redactare referate de cercetare	Notare curentă	40%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> • redactarea referatelor folosind noțiunile însușite; • cunoștințe echivalente notei 5. • prezența la lucrări practice în proporție de 90% • prezența la cursuri de minimum 50% 			

21.04.2022

Semnătura titularului de disciplină
Conf. univ. dr. Cărăbaș Ionică

Semnătura directorului de departament
Conf. univ. dr. Marius Alin Baci