

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

| | |
|---|---|
| 1.1 Instituția de învățământ superior | UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI |
| 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 ACTIVITĂȚI EXTRACURRICULARE |

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 | Ob |
| 2.8 Codul disciplinei | | | | | | | |

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 | • Nu este cazul |
| 4.2. de competențe | • Nu este cazul |

5. Condiții (acolo unde este cazul)

| | |
|---|--|
| 5.1. de desfășurare a cursului | • Sală de curs dotată cu aparatură de videoproiecție |
| 5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului | • Sală de seminar |

6. Competențele specifice acumulate

| | |
|--------------------------------|---|
| Competențe profesionale | <ul style="list-style-type: none">•Utilizarea cunoștințelor științifice fundamentale, a conceptelor, teoriilor și a procedurilor metodice de bază din domeniul Științei sportului și educației fizice în activitatea profesională;-Absolventul este capabil să utilizeze concepte, principii și abordări specifice învățământului secundar.•Valorificarea mijloacelor și a metodelor specifice în scopul creșterii calității procesului instructiv-educativ, atât din punctul de vedere al proiectării, cât și al desfășurării acestuia;- Absolventul are capacitatea de a lucra independent pentru obținerea informațiilor necesare proiectării, organizării, realizării și evaluării demersurilor didactice și a proiectelor din domeniul educației fizice și sportului.•Utilizarea permanentă a celor mai recente rezultate științifice;- Absolventul are capacitatea de a înțelege și selecta, iar ulterior a aplica rezultatele științifice recente în activitatea sa.• Aplicarea principiilor și a mecanismelor care guvernează structurile biologice și psihice ale organismului uman în activitățile fizice ludice, gimnice și recreative;- Absolventul poate explica și interpreta fenomene și procese educaționale prin aplicarea cunoștințelor fundamentale privind educația fizică și sportul.• Conceperea, proiectarea și conducerea lecțiilor de educație fizică în cadrul structurilor instituționale: grădinițe, școli primare, școli generale, licee, universități și școli speciale;- Absolventul dispune de cunoștințele de bază din domeniul educației fizice și sportului, având capacitatea de a concepe, proiecta și conduce lecții de educație fizică în structuri de învățământ la oricare nivel. De asemenea, poate contribui la rezolvarea problemelor educaționale care apar în context formal, nonformal și informal.•Proiectarea și conducerea activităților sportive extrașcolare și a competițiilor sportive;- Absolventul dispune atât de cunoștințe de bază cât și de capacitatea de a proiecta și conduce activități sportive extrașcolare și competiții. |
|--------------------------------|---|

| | |
|--------------------------------|--|
| Competențe transversale | <ul style="list-style-type: none"> • Comunicarea scrisă și orală în scop profesional într-o limbă de circulație internațională; - Absolventul are capacitatea de a comunica într-o limbă de circulație internațională în mediul profesional. • Cooperarea eficientă în echipe de lucru profesionale interdisciplinare, specifice desfășurării programelor și/sau proiectelor de cercetare în domeniul Științei sportului și educației fizice; - Absolventul este capabil să elaboreze un proiect de cercetare științifică, pe baza principalelor paradigme și teorii specifice educației fizice și sportului însușite, incluzând argumentarea metodelor, a tehnicilor, a procedeelelor și a instrumentelor aplicate și poate lucra într-o echipă interdisciplinară pentru realizarea proiectului. • Aplicarea principiilor și a normelor de deontologie profesională, fundamentate pe opțiuni valorice explicite, specifice domeniului Științei sportului și educației fizice; - Absolventul are capacitatea de a îmbina informațiile însușite în mod diferit, în vederea formării unei atitudini pozitive necesare propriei dezvoltări. • Utilizarea metodelor și a tehnicilor eficiente de învățare pe tot parcursul vieții, în vederea formării și dezvoltării profesionale continue; - Absolventul demonstrează sporirea capacității de autocontrol permanent și conștient cu privire la motivația învățării, prin raportare la propriile obiective de dezvoltare personală și profesională. |
|--------------------------------|--|

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. Carabas, I (2023) *Metodica predării atletismului în școală, Note de curs*
4. FRA. (2002) *Regulamentul concursurilor de atletism*. București
5. Tatu, T., și colab., (1996) *Atletism - note de curs*, Editura Fundației România de Mâine, București, 1996
6. Radoslav R., Râță E., Puta T., Cărăbaș I., (1997) - *Atletism*, Tipografia Universității de Vest, Timișoara, 1997
7. Radoslav R., Râță E., Puta T., Cărăbaș I., (1998) - *Atletism – metodica predării*, Tipografia Universității de Vest, Timișoara
8. 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 <ol style="list-style-type: none"> Cărăbaș I, (2012) <i>Atletism - metodica predării</i>, Editura Eurobit Cărăbaș, I. (2014) <i>Metodica predării atletismului în școală</i>, Editura Eurobit Carabas, I (2023) <i>Metodica predării atletismului în învățământul liceal, Note de curs</i> FRA. (2002) <i>Regulamentul concursurilor de atletism</i>. București Tatu, T., și colab., (1996) <i>Atletism - note de curs</i>, Editura Fundației România de Mâine, București, 1996 Radoslav R., Râță E., Puta T., Cărăbaș I., (1997) - <i>Atletism</i>, Tipografia Universității de Vest, Timișoara, 1997 Radoslav R., Râță E., Puta T., Cărăbaș I., (1998) - <i>Atletism – metodica predării</i>, Tipografia Universității de Vest, Timișoara Stoica M., Ivan C., (2011) - <i>Didactica predării atletismului</i>, Editura Discobolul, București | | |

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

| |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> 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, la termenele stabilite; prezența la seminarii de 100% prezența la cursuri de minimum 50% cel puțin cunoștințe minime, echivalente notei 5. | | | |
| Data completării: 18.06.2024 | Semnătura titularului de curs Conf. univ. dr. Cărăbaș Ionică | Semnătura titularului de seminar | |
| Data avizării: | Responsabil program Conf. univ. dr. Cărăbaș Ionică | Director departament Conf. univ. dr. Marius Alin Baciu | |

| | | |
|--|--|--|
| | | |
|--|--|--|