

FIȘA DISCIPLINEI
1. Date despre program

1.1. Institutia de învățământ superior	Universitatea de Vest din Timișoara
1.2. Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3. Departamentul	Educație Fizică și Sportivă
1.4. Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5. Ramura de știință	Știința sportului și educației fizice
1.6. Ciclul de studii	Licență
1.7. Programul de studii / calificarea*	Educație Fizică și Sportivă - Învățământ cu Frecvență Redusă/ Profesor în învățământul primar –cod C.O.R 234101, Profesor în învățământul gimnazial –cod C.O.R 233002 Cercetător în educație fizică și sport- cod C.O.R. 226909 Asistent de cercetare în educație fizică și sport- cod C.O.R 226910 Consilier sportiv- cod C.O.R 226911

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	REFACEREA ÎN ACTIVITATEA SPORTIVĂ						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. univ. Dr. Almăjan-Guță Bogdan						
2.3 Titularul activităților de seminar	Lector Dr. Tiberiu Puta						
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Ob.

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs		3.3 laborator	4
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs		3.6 laborator	56
Distribuția fondului de timp:					112
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					40
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate / pe teren					30
Pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					24
Tutoriat					10
Examinări					8
Alte activități.....					
3.7 Total ore studiu individual					112
3.8 Total ore pe semestru					168
3.9 Numărul de credite					6

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	
-------------------------------	--

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	<p>C.1- Proiectarea modulara (Kinetoterapie, Sport si performanta motrica, Educatie fizica si sportiva) FR /IFR) si planificarea continuturilor de baza ale domeniului cu orientare interdisciplinara.</p> <p>C.2- Organizarea curriculumului integrat si a mediului de instruire si învățare, cu accent interdisciplinar (Kinetoterapie, Sport si performanta motrica, Educatie fizica si sportiva).</p> <p>C.3- Cunoasterea tehnicii de executie din probele de atletism : alergari, sarituri, aruncari.</p> <p>C.4- Studierea si cunoasterea metodicii de predare a probelor de aruncari, sarituri, alergari, probe prevazute in programa scolara elaborata de MEN</p>
Competențe transversale	<p>C.T.1- Dobândirea de competențe necesare predării educației fizice și probelor atletice, cu respectarea normelor de etica si deontologie profesionala.</p> <p>C.T.2- Îndeplinirea în conditii de eficienta si eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea si desfasurarea activitatilor specifice de educatie fizica si sport de performanta</p> <p>C.T.3- Autoevaluarea obiectiva a nevoii de formare profesionala în scopul insertiei si adaptabilitatii la cerintele pietei muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personala.</p>

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Dezvoltarea unui set complex de competențe necesare specialistului în educatie fizica si sport, sport si performanta motrica, kinetoterapie astfel încât acesta să cunoasca bazele tehnice ale probelor atletice și metodica acestora..
7.2 Obiectivele specifice	<p>O.c.1.1-Să cunoasca bazele tehnicii probelor de atletism - aruncari.</p> <p>O.ap.1.2-Sa execute aruncarile din atletism prevazute de programa scolara</p> <p>O.at.1.3-Să argumenteze importanța probelor de aruncari</p> <p>O.c. 2.1-Să cunoasca bazele tehnicii probelor de atletism -sarituri</p> <p>O.ap.2.2- Sa execute sariturile din atletism prevazute de programa scolara</p> <p>O.at.2.3-Să argumenteze importanța sariturilor din atletism</p> <p>O.c.3.1-Sa cunoasca bazele tehnicii probelor de atletism- alergari</p> <p>O.ap.3.2-Sa execute alergarile din atletism prevazute de programa scolara</p> <p>O.at.3.3- Să argumenteze importanța cunoasterii alergarilor din atletism</p> <p>O.c.4.1-Să descrie metodica invatarii probelor atletice</p> <p>O.ap.4.2- Să identifice programul optim, individualizat si personalizat de invatare a probelor</p>

	<p>O.at.4.3-Să argumenteze beneficiile practicării atletismului</p> <p>O.c.5.1-Să descrie principalele elemente ce țin de politici sociale și promovarea a atletismului</p> <p>O.ap.5.2- Să prezinte principalele campanii publicitare/politice de promovare a atletismului către toate categoriile de populație</p> <p>O.at.5.3-Să argumenteze importanța promovării atletismului pe toate canalele de comunicare</p>
--	--

8. Conținuturi

8.1 Seminar	Metode de predare	Observații
1. Definiția, particularitățile atletismului	Prelegerea Conversația Exemplificarea	Prelegerea va fi interactivă, de-a lungul activității studenții fiind implicați prin solicitarea răspunsului la cinci întrebări cheie: 1. Ce este atletismul? 2. Atletismul sport formativ și competițional. 3. Care sunt probele atletice? 4. Ce metode de instruire se folosesc în atletism? Referințe: 1. 1. ARDELEAN, T. - "Atletism", Ed. Didactica și Pedagogică, București, 1983
2. Tehnica probelor de alergari	Prelegerea Conversația Exemplificarea	1.Care sunt obiectivele scolii alergarii? 2 Pasul alergator dublu și simplu 3.Tehnica alergarilor de rezistență 4. Tehnica alergarilor de viteză Referințe: 1. 1. MARINAU, M., LUCACIU, G., ȘTEF, M., - "Atletism, tehnica probelor", Ed.Universității din Oradea, 2010
3. Metodica probelor de alergari	Prelegerea Conversația Exemplificarea	1.Metodica învățării startului și lansării de la start, a pasului alergator de rezistență 2. Metodica învățării startului și lansării de la start, a pasului alergator de viteză 3. Învățarea finishului și a sosirii Referințe 1. CARABAS, I - „Metodica predării atletismului în școală”, Ed. Eurobit, Timișoara, 2014
4. Tehnica probelor de sarituri	Prelegerea Conversația Exemplificarea	Care sunt obiectivele scolii sariturii? 2 Care sunt sariturile fundamentale și derivate în atletism? 3.Tehnica sariturii în înălțime 4. Tehnica sariturii în lungime Referințe: 1. 1 PETRESCU, T., GHEORGHE, D., SABĂU, E., <i>Atletism. Curs de bază</i> ,

		<p>Editura Fundației <i>România de Mâine</i>, București, 2007.</p>
5. Metodica probelor de sarituri	<p>Prelegerea Conversația Exemplificarea</p>	<p>1. Care sunt fazele sariturii: elan, bataie-desprindere, aterizare? 2. Metodica invatarii sariturii in inaltime cu forfecare, rasturnare ventrala si dorsala 3. Metodica sariturii in lungime</p> <p>Referinte 2. 1. DRAGAN, D. - "<i>Metodica predării tehnicii probelor de atletism</i>", Ed. Universității din Oradea, 2003</p>
6. Tehnica probelor de aruncari	<p>Prelegerea Conversația Exemplificarea</p>	<p>Care sunt obiectivele scolii aruncarii? 2 Invatarea aruncarii cu mingea de oina-tip azvarlire 3. Tehnica aruncarii cu greutatea-tip impingere 4. Cunoasterea aruncarii cu discul-tip lansare</p> <p>Referințe 2. 1. RAȚĂ, G., <i>Atletism Tehnică. Metodică, Regulament</i>, Editura Alma Mater, Bacău, 2002.</p>
7. Metodica probelor de sarituri	<p>Prelegerea Conversația Exemplificarea</p>	<p>1. Etapele invatarii : obisnuirea cu obiectul, efortul final, invatarea elanului, profilul brut al aruncarii, optimizarea tehnicii 2. Metodica invatarii aruncarii mingii de oina 3. Metodica invatarii aruncarii greutatii cu saltare alunecata (glisare)</p> <p>Referințe 3. SABĂU, E., MONEA, G., <i>Atletism. Tehnica și metoda probelor</i>, Editura BREN, București, 2007. <i>Regulamentul concursurilor de atletism</i>, FRA, București, 2002</p>
<p>Bibliografie</p> <p>4. ARDELEAN, T. - "<i>Atletism</i>", Ed. Didactica și Pedagogică, București, 1983 5. BRAN, E. L. - "<i>Metodica învățării exercițiilor de atletism</i>", Ed. Didactică și Pedagogică, București, 1965 6. CARABAS, I - „<i>Metodica predării atletismului în școală</i>”, Ed. Eurobit, Timișoara, 2014 7. DRAGAN, D. - "<i>Atletism a b c</i>", Ed. Crican, Oradea, 1996 8. DRAGAN, D. - "<i>Atletism - tehnica probelor</i>", Ed. Universității din Oradea, 1992 9. DRAGAN, D. - "<i>Metodica predării tehnicii probelor de atletism</i>", Ed. Universității din Oradea, 2003 10. MARINAU, M., LUCACIU, G., ȘTEF, M., - "<i>Atletism, tehnica probelor</i>", Ed. Universității din Oradea, 2010 11. PETRESCU, T., GHEORGHE, D., SABĂU, E., <i>Atletism. Curs de bază</i>, Editura Fundației <i>România de Mâine</i>, București, 2007.</p>		

12. RAȚĂ, G., *Atletism Tehnică. Metodică, Regulament*, Editura Alma Mater, Bacău, 2002.
13. SABĂU, E., MONEA, G., *Atletism. Tehnica și metodică probelor*, Editura BREN, București, 2007.
14. *Regulamentul concursurilor de atletism*, FRA, București, 2002

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

- Cunoștințele privind obiectivele, mijloacele, indicațiile refacerii sportive sunt necesare viitorilor specialiști în educație fizică și sportivă și în obținerea de performanțe înalte.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	răspunsurile la examen (evaluarea finală)	Examen scris	60%
10.5 Seminar / laborator	- raspunsuri periodice si finale la lucrarile practice	Conceperea și prezentarea unui referat de specialitate	20%
	Prezența și activitatea desfășurată în cadrul stagiului clinic		20%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> • Participare în proporție de minim 80% la lucrările practice • Îndeplinirea criteiilor practice in lucrul cu sportivul; • Îndeplinirea în proporție de 50% a criteriilor de evaluare la examenul scris • Elaborarea și prezentarea unui protocol de refacere sportiva. 			

Data completării

Semnatura titularului de curs

Semnatura titularului de seminar

10.09.2019

Semnatura directorului de departament