

**FIȘA DISCIPLINEI**  
**DIRIJAREA METODOLOGICĂ A CAPACITĂȚII MOTRICE PE RAMURI DE SPORT**  
**LA SENIORI I – BASCHET**  
*anul universitar 2023 – 2024*

**1. Date despre program**

1.1	Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA NATIONALA DE ȘTIINȚA ȘI TEHNOLOGIE POLITEHNICA BUCUREȘTI – CENTRUL UNIVERSITAR PITEȘTI
1.2	Facultatea	<b>Științe, Educație Fizică și Informatică</b>
1.3	Departamentul	<b>Educație Fizică și Sport</b>
1.4	Domeniul de studii	<b>Știința Sportului și Educației Fizice</b>
1.5	Ciclul de studii	<b>Master</b>
1.6	Programul de studiu / calificarea	<b>Performanță în Sport</b> / Profesor antrenor în învățământul cu program sportiv integrat gimnazial, liceal / antrenor la cluburi sportive, asociații sportive etc.

**2. Date despre disciplină**

2. Date despre disciplina											
2.1	Denumirea disciplinei					Dirijarea metodologică a capacității motrice pe ramuri de sport la seniori - Baschet					
2.2	Titularul activităților de curs					Conf. univ.dr. Cojanu Florin					
2.3	Titularul activităților de seminar / laborator					Conf. univ.dr. Fleancu Leonard					
2.4	Anul de studii	II	2.5	Semestrul	II	2.6	Tipul de evaluare	Examen	2.7	Regimul disciplinei	Opțională

**3. Timpul total estimat**

3.1	Număr de ore pe săptămână	<b>2</b>	3.2	din care curs	<b>1</b>	3.3	S / L / P	<b>1</b>
3.4	Total ore din planul de învăț.	<b>28</b>	3.5	din care curs	<b>14</b>	3.6	S / L / P	<b>14</b>
<b>Distribuția fondului de timp alocat studiului individual</b>								<b>72 ore</b>
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								<b>26</b>
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								<b>20</b>
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								<b>20</b>
Tutorat								<b>2</b>
Examinări								<b>2</b>
Alte activități .....								<b>2</b>
3.7	Total ore studiu individual							<b>72</b>
3.8	Total ore pe semestru							<b>100</b>
3.9	Număr de credite							<b>4</b>

**4. Precondiții (acolo unde este cazul)**

4.1	De curriculum	
4.2	De competențe	Capacitatea de documentare, sistematizare, selecționare, capacitate de concepție-editare scrisă în stil științific.

**5. Condiții (acolo unde este cazul)**

5.1	De desfășurare a cursului	Sală de curs cu dotări adecvate: acces la internet și echipamente multimedia.
5.2	De desfășurare a laboratorului	Sala de sport cu teren regulamentar de handbal / mingi, tricouri, jaloane și alte materiale auxiliare.

**6. Competențe specifice vizate**

Competențe profesionale	C1. Proiectarea modulară (Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă, Kinetoterapie și motricitate specială) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară (1 PC) C2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă, Kinetoterapie și motricitate specială) (1 PC) C3. Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport (1 PC) C4. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport (1 PC)
Competențe transversale	

## 7. Obiectivele disciplinei

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Disciplina are ca obiectiv general însușirea de către studenți a sistemului de cunoștințe privind metodologia dirijării capacității motrice generale și specifice a jocului de baschet, identificarea și utilizarea unor mijloace de acționare menite să ducă la creșterea capacității de performanță, evaluarea capacității de performanță la copii, juniori și seniori.
7.2 Obiectivele specifice	<p><b>a) Obiective cognitive</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 1. Cunoașterea, înțelegerea și utilizarea adecvată a diferitelor concepte teoretice de bază, a principalelor teorii și orientări specifice disciplinei: identificarea de termeni, relații, procese; perceperea unor relații și conexiuni.</li> <li>□ 2. Cunoașterea și utilizarea principiilor care stau la baza elaborării programelor de pregătire privind dezvoltarea capacității motrice în baschet.</li> <li>□ 3. Achiziționarea sistemului de cunoștințe teoretice cu privire la factorii favorizanți și perturbatori în jocul de baschet.</li> <li>□ 4. Cunoașterea și utilizarea principiilor care stau la baza elaborării programelor de pregătire privind dezvoltarea capacității motrice în baschet.</li> <li>□ 5. Cunoașterea modului în care se efectuează evaluarea capacității motrice în baschet și operarea în practică cu teste și probe specifice.</li> </ul> <p><b>b) Obiective procedurale</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 1. Corelarea unor cunoștințe curriculare dobândite anterior cu unele probleme legate de dirijarea capacității motrice;</li> <li>□ 2. Identificarea unor situații concrete de utilizare aplicativă a aspectelor teoretice: teorii, taxonomii, criterii, etc.</li> </ul> <p><b>c) Obiective atitudinale</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 1. Manifestarea unei atitudini pozitive și responsabile față de domeniul științific / cultivarea unui mediu științific centrat pe valori și relații democratice / promovarea unui sistem de valori culturale, morale și civice / valorificarea optimă și creativă a propriului potențial în activitățile științifice / implicarea în dezvoltarea instituțională și în promovarea inovațiilor științifice / angajarea în relații de parteneriat cu alte persoane / instituții cu responsabilități similare / participarea la propria dezvoltare profesională): <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ reacția pozitivă la sugestii, cerințe, sarcini didactice și sportive;</li> <li>▪ implicarea în activități științifice în legătură cu disciplina studiată;</li> <li>▪ abilitatea de a colabora cu specialiștii din alte domenii.</li> </ul> </li> </ul>

## 8. Conținuturi

8.1. Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
<b>CURS</b>		- Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificarea, studiul de caz, problematizarea - Conversația euristică. - Metode intuitive de video proiecție – expunere PPT	Calculator, Videoproiector
<b>Master PS / Anul II / Semestrul I</b>			
1. Principiile pregătirii echipelor de baschet. Caracteristicile și tendințele dezvoltării baschetului pe plan internațional	2		
2. Metodica observării și înregistrării jocului de baschet	2		
3. Direcții orientative în dinamica efortului. Aspect generale. Direcții în pregătirea factorilor antrenamentului sportiv.	2		
4. Pregătirea de forță. Factorii care influențează calitatea de forță.Rolul forței în jocul de baschet. Metode de dezvoltare.	2		
5. Antrenamentul de rezistență. Factori de influențare. Metode de dezvoltare.	2		
6. Antrenamentul agilității. Factori de influențare. Metode de dezvoltare a agilității	2		
7. Capacitățile coordinative în jocul de baschet. Factori de influențare. Metode de dezvoltare.	2		
<b>Bibliografie</b> 1. Bompa T . (2003) - Performanța în jocurile sportive, Ed. Ex Ponto, SNA, București, 2. Cojanu F., (2014) Prescripții metodologice ale proiectării jocului de baschet in scoala, Ed. Universitaria Craiova 3. Cojanu F., (2014) Evaluarea in jocul de baschet, Ed. Tiparg, Pitesti 4. Colibaba E D, Bota I (1998) – Jocuri sportive – Teorie și metodică, Ed. Aldin, București, 5. Cole B., Panariello R., (2021) Anatomia baschetului, Editura Lifestyle, traducator Roxana Birsanu 6. Fleancu J.L. (2007) – Baschet, Teorie si metodică, Ed. Universitaria Craiova 7. Fleancu J.L. (2007) – Baschet, Orientari si concepte in pregatirea jucatorilor de baschet, Ed. Universitaria Craiova Predescu T, Ghițescu I (2000) – Pregătirea echipelor de performanță, Ed. Semne, București			

8.2. Aplicații: Laborator			Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
<b>LUCRĂRI PRACTICE</b> <b>Master PS / Anul II / Semestrul I</b>				Explicația, demonstrația, exercițiul, lucrul în grup, discuția, dezbateră, dialogul, conversația euristică, chinograme	
1	Antrenamentul de forță. Metode și mijloace de realizare		2		
2	Antrenamentul de rezistență. Metode și mijloace de realizare.		2		
3	Antrenamentul agilității. Metode și programe de realizare.		2		
4	Antrenamentul capacităților coordinative.		2		
5	Programe de antrenament pentru perfecționarea tehnicii jocului de atac și apărare		2		
6	Evidența și evaluarea procedeele tehnice și a tacticii jocului de baschet		2		
7	Stretching-ul în cadrul antrenamentului echipelor de baschet seniori Circuitul mijloc de pregătire. Modele de pregătire		2		
<b>Bibliografie</b> Cojanu F., (2014) Prescripții metodologice ale proiectării jocului de baschet în școală, Ed. Universitaria Craiova Cojanu F., (2014) Evaluarea în joc de baschet, Ed. Tiparg, Pitesti Colibaba E D (1983) – Concepția de joc și pregătire la juniori I, Ed. FRB, București, Fleancu J.L. (2007) – Baschet, Teorie și metodică, Ed. Universitaria Craiova Predescu T, Ghițescu I (2000) – Pregătirea echipelor de performanță, Ed. Semne, București,					

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

<p>Corectitudinea și acuratețea folosirii conceptelor și teoriilor însușite la nivelul disciplinei – vor satisface așteptările reprezentanților comunității epistemice/academice din domeniul știința sportului și educației fizice.</p> <p>Competențele procedurale și atitudinale ce vor fi achiziționate la nivelul disciplinei – vor satisface așteptările reprezentanților asociațiilor profesionale și angajatorilor din domeniul învățământului cu program sportiv integrat (liceal).</p> <p>NOTĂ: în cadrul programelor de formare continuă a personalului didactic va fi evaluat, periodic, gradul de satisfacție al reprezentanților comunității academice și al angajatorilor față de competențele profesionale și transversale dobândite de către absolvenții programului de studiu <i>Performanță în Sport</i>.</p>
--

**10. Evaluare**

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Calitatea, gradul de asimilare a limbajului de specialitate și coerența tratării subiectelor de examen.	Examen oral	40 %
10.5 Seminar / Lucrări practice / Tema de casă	• Activitate practică: <input type="checkbox"/> Structuri tehnico-tactice. <input type="checkbox"/> Joc bilateral. <input type="checkbox"/> Conducerea unei lecții de antrenament cu tematică prestabilită.	Probe de control – Evaluare practică Analiza modului de utilizare adecvată a metodelor și mijloacelor în cadrul proiectării și conducerii unei lecții de antrenament cu tematică prestabilită; respectarea conținutului planului lecției de antrenament elaborat	20 %
	• Referat ca temă de casă: <input type="checkbox"/> Elaborarea unui mezciclu (plan de pregătire pe etapă) din etapa pregătitoare. Nivelul de instruire: seniori <input type="checkbox"/> Elaborarea unui ciclu săptămânal din perioada precompetițională. Nivelul de instruire: seniori	Analiza modului de realizare a referatului	20 %
	• Participare la activitățile practice.	Notare curentă. Evaluarea participării conștiente și active din cadrul lucrărilor practice	20 %
10.6 Standard minim de performanță	• Îndeplinirea activităților practice este absolut obligatorie. • Comunicarea unor informații utilizând corect limbajul științific de specialitate. • Cunoașterea noțiunilor fundamentale privind planificarea antrenamentului sportiv în baschet.		

Data completării

29 09 2023

**Titular de curs,**  
Conf.univ.dr. Cojanu Florin

**Titular de lucrări practice,**  
Conf. univ.dr. Cojanu Florin

Data aprobării în Consiliul departamentului,

29 09 2023

**Director de departament,**  
(prestator)  
Conf.univ.dr. Liviu Mihailescu

**Director de departament,**  
(beneficiar),  
Conf.univ.dr. Liviu Mihailescu

.....

.....