

## FIȘA DISCIPLINEI

### DIRIJAREA METODOLOGICĂ A CAPACITĂȚII MOTRICE PE RAMURI DE SPORT LA SENIORI – JUDO

anul universitar 2023 – 2024

#### SEMESTRUL II

#### 1. Date despre program

1.1	Instituția de învățământ superior	Universitatea Națională de Știință și Tehnologie Politehnica București-Centrul Universitar Pitești
1.2	Facultatea	Științe, Educație Fizică și Informatică
1.3	Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4	Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5	Ciclul de studii	Master
1.6	Programul de studiu / calificarea	PS / profesor in invatamantul gimnazial (COR233002)

#### 2. Date despre disciplină

2. Date despre disciplina											
2.1	Denumirea disciplinei					Dirijarea metodologică a capacității motrice pe ramuri de sport la seniori – judo					
2.2	Titularul activităților de curs					Conf.univ.dr.Daniel Roșu					
2.3	Titularul activităților de seminar / laborator					Conf.univ.dr. Daniel Roșu					
2.4	Anul de studii	II	2.5	Sem.	II	2.6	Tipul de evaluare	Examen	2.7	Regimul disciplinei	A

#### 3. Timpul total estimat

3.1	Număr de ore pe săptămână	2	3.2	din care curs	1	3.3	S / L / P	1
3.4	Total ore din planul de învăț.	28	3.5	din care curs	14	3.6	S / L / P	14
<b>Distribuția fondului de timp alocat studiului individual</b>								<b>72 ore</b>
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								10
Tutoriat								10
Examinări								2
Alte activități cvizionări competiții judo în calitate de spectator								10
3.7	Total ore studiu individual	72						
3.8	Total ore pe semestru	100						
3.9	Număr de credite	4						

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

4.1	De curriculum	
4.2	De competențe	Capacități de analiză, sinteză, gândire divergentă.

#### 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 judo

#### 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
	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
	C3. Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport
	C4. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport

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 judo-ului, identificarea și utilizarea unor mijloace de acționare menite să ducă la creșterea capacității de performanță, evaluarea capacității de performanță la 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. Achiziționarea sistemului de cunoștințe teoretice, metodologice și practice cu privire la dirijarea metodologică a capacității motrice în judo.</li> <li>□ 3. Cunoașterea și utilizarea principiilor care stau la baza elaborării programelor de pregătire privind dezvoltarea capacității motrice în judo</li> <li>□ 4. Cunoașterea modului în care se efectuează evaluarea capacității motrice în judo 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>			
<b>PS / anul II / Semestrul II</b>			
Dezvoltarea diversificată a capacității motrice prin forme de TANDOKU RENTSIU	2	Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificare, problematizarea	Calculator, Videoproiector
Dezvoltarea diversificată a capacității motrice prin forme de UCHI KOMI	2		
Dezvoltarea diversificată a capacității motrice prin forme de BUTSUKARI GEIKO	2		
Dezvoltarea diversificată a capacității motrice prin forme de YAKU SOKU GEIKO	2		
Dezvoltarea diversificată a capacității motrice prin forme de KAKARI GEIKO	2		
Dezvoltarea diversificată a capacității motrice prin forme de RANDORI	2		
Dezvoltarea diversificată a capacității motrice prin forme de SHIAI	2		
Bibliografie MURESAN Stefan, CHIRILA Alexandru, Documente care atestă istoria judo-ului românesc, Ed. Concordia, 2019 International Judo Federation, Judo for the world, Polina, France, 2015 ION- ENE Mircea, ICHIM Paul, CHIRILA Alexandru, Ghid Terminologic multidisciplinar, Ed. Fundației Universitare "Dunărea de Jos" Galați 2012 RABOLU Emilian. Selecția și modelarea tehnică în judo, Editura Universității din Pitești, 2014 RABOLU Emilian.- Pregătirea fizică în judo, Editura Universității din Pitești, 2014,			

RABOLU Emilian. Strategii metodologice privind instruirea juniorilor în judo Editura Universitatii din Pitesti, 2014  
 ROSU D., Judo- Curs de baza, Universitaria Craiova, 2023  
 ROSU D. Note de curs specilalizare judo, uz intern, 2023

8.1. Seminar	Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
<b>PS / anul II / Semestrul II</b>			
Vizionari si analize cu dezvoltarea diversificată a capacității motrice prin forme de TANDOKU RENTSIU	2	Explicația, demonstrația, exercițiul, lucrul în grup, discuția, dezbateră, dialogul, conversația euristică, chinograme	PS video proiector
Vizionari si analize cu dezvoltarea diversificată a capacității motrice prin forme de UCHI KOMI	2		
Vizionari si analize cu dezvoltarea diversificată a capacității motrice prin forme de BUTSUKARI GEIKO	2		
Vizionari si analize cu dezvoltarea diversificată a capacității motrice prin forme de YAKU SOKU GEIKO	2		
Vizionari si analize cu dezvoltarea diversificată a capacității motrice prin forme de KAKARI GEIKO	2		
Vizionari si analize cu dezvoltarea diversificată a capacității motrice prin forme de RANDORI	2		
Vizionari si analize cu dezvoltarea diversificată a capacității motrice prin forme de SHIAI	2		
Bibliografie Canal Youtube subiect judo Canal Pinterest subiect judo			

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

Corectitudinea și acuratețea folosirii conceptelor și teoriilor însușite la nivelul disciplinei vor satisface așteptările reprezentanților comunității epistemice și ale federației sportive de specialitate.  
 Competențele procedurale și atitudinale ce vor fi achiziționate la nivelul disciplinei – vor satisface așteptările reprezentanților asociațiilor profesionale și angajatorilor

**10. Evaluare**

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.1. Curs	Calitatea, gradul de asimilare a limbajului de specialitate și coerența tratării subiectelor de pe biletul de examen.	Examen scris	40 %
10.5 Seminar / Lucrări practice / Tema de casă	• Prezența si implicare la lucrările practice.	Notare curentă Evaluarea participării conștiente și active din cadrul lucrărilor practice	20 %
	• Evaluari periodice • Tema casa.	Evaluare practică Analiza modului de utilizare adecvată a metodelor și mijloacelor în cadrul proiectării și conducerii unei lecții de antrenament cu tematică prestabilită	20% 20%
10.2. Standard minim de performanță	<ul style="list-style-type: none"> <li>Îndeplinirea activităților de seminar este absolut obligatorie</li> <li>Cunoașterea terminologiei elementelor si procedeelor tehnice</li> </ul>		

Data completării  
25 sept 2023

Titular de curs  
Rosu Daniel

Titular de seminar  
Rosu Daniel

Data aprobarii în Consiliul departamentulu  
25 sept 2023

Director de departament  
(prestator)

Director de departamen  
(beneficiar)

Conf. univ dr. Mihăilescu Liviu

Conf. univ dr. Mihăilescu Liviu