

FIȘA DISCIPLINEI

METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT – JUDO

anul universitar 2020 – 2021

1. Date despre program

1.1	Instituția de învățământ superior	Universitatea din 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	Licență
1.6	Programul de studiu / calificarea	SPM/ profesor in invatamantul gimnazial (COR233002)

2. Date despre disciplină

2. Date despre disciplina											
2.1	Denumirea disciplinei					Metodica antrenamentului pe ramură de sport – 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	III	2.5	Sem.	I	2.6	Tipul de evaluare	Examen	2.7	Regimul disciplinei	O

3. Timpul total estimat

3.1	Număr de ore pe săptămână	4	3.2	din care curs	2	3.3	S / L / P	2
3.4	Total ore din planul de învăț.	56	3.5	din care curs	28	3.6	S / L / P	28
Distribuția fondului de timp alocat studiului individual								69 ore
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
Tutorat								10
Examinări								5
Alte activități								4
3.7	Total ore studiu individual	69						
3.8	Total ore pe semestru	125						
3.9	Număr de credite	5						

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 dotată adecvat: acces la internet și echipament multimedia.
5.2	De desfășurare a laboratorului	Pădure cu teren variat, parte schi, sală de curs

6. Competențe specifice vizate

Competențe profesionale	C1: Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară. C2: Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar. 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 domeniului și ale ariei de specializare, identificarea și utilizarea unor metode și mijloace consacrate pentru identificarea talentelor și pentru selecție, analizarea, interpretarea și evaluarea documentelor de planificare necesare antrenorului care se ocupă cu instruirea copiilor în judo
---------------------------------------	---

7.2 Obiectivele specifice	<p>a) Obiective cognitive</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 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. □ 2. Operarea cu conceptele fundamentale ale antrenamentului sportiv în general și ale judo-ului în special și utilizarea corectă a termenilor de specialitate specifici judo-ului □ 3. Explicarea și interpretarea diferitelor concepte și teorii cu privire la organizarea activităților recreative de schi pe plan național și internațional, sistemul competițional, factorii care condiționează performanța în schi, pregătire, orientarea și selecția pe vârste □ 4. Însușirea cunoștințelor și deprinderilor necesare obținerii performanței sportive în judo la copii și juniori. □ 5. Însușirea cunoștințelor necesare pentru îndeplinirea sarcinilor oficiale de arbitru. □ 6. Formarea capacității de aplicare a cunoștințelor în calitate de organizator de competiții. □ 7. Cunoașterea statutului și a rolului antrenorului în sport și în societate prin prisma finalităților procesului didactic-universitar și a competențelor dobândite de absolvenți. <p>b) Obiective procedurale</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 1. Corelarea unor cunoștințe curriculare dobândite anterior cu unele elemente ale bazelor teoretice ale antrenamentului sportiv; □ 2. Identificarea unor situații concrete de utilizare aplicativă a aspectelor teoretice: teorii, taxonomii, criterii, etc. <p>c) Obiective atitudinale</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 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"> ▪ reacția pozitivă la sugestii, cerințe, sarcini didactice și sportive; ▪ implicarea în activități științifice în legătură cu disciplina studiată; ▪ abilitatea de a colabora cu specialiștii din alte domenii.
---------------------------	--

8. Conținuturi

8.1. Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
<p align="center">CURS SPM / anul III / Semestrul I</p>			
Principiimetodicefundamentale ale predăriijudo-ului: <ul style="list-style-type: none"> ○ Maximum de eficiențăși minimum de effort ○ Cedeazăpentru a învinge ○ Asigurareapartnerului 	4	Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificare, problematizarea	Calculator, Videoproector
Atractivitatealecțiilor de judo <ul style="list-style-type: none"> ○ Activismulînlecțiile de schi ○ Animarealecțiilor de judo ○ Conștientizareaprogresului ○ Varietatealecției 	4		
Proiectaredidacticăadecvată <ul style="list-style-type: none"> ○ Modelul general al proiectăriilecțiilor de judo ○ Modelulstabiliriiscopurilorșiobiectiveloractivității 	4		
Psiho-pedagogiaînvățăriichiului: <ul style="list-style-type: none"> ○ Particularitățileînvățăriijudo-ului ○ Factoriiceinfluențeazăînvățareaajudo-ului ○ Etapeleînvățăriitehnicii sportive ○ Metodeleînvățăriitehnicii sportive: globalășișepărți ○ Metodededidacticespecificepredării: explicația, demonstrația, imitația, corectareagreșelilor, conversația, exersarea 	4		
Stiluri de predare: <ul style="list-style-type: none"> ○ Stilul „Comandă”, ○ Stilul „Practică”, ○ Stilul „Corecteazășiexerseazăreciproc”, ○ Stilul „Autoevaluare”, ○ Stilul „Incluziune”, ○ Stilul „Învățareaprindescoperireaghidatăsauconvergentă” ○ Stilul, „Învățareaprindescoperireadivergentă” 	4		

<ul style="list-style-type: none">○ Stilul „Elevul hotăreștecăsfacă”○ Stilul „Micul profesor”○ Stilul „Autopredare”				
Predarea judoului la copii -Proiectarea lecției -Stabilirea obiectivelor și sarcinilor lecției -Modelul luării deciziilor în lecție		4		Calculator, Videoproiector Calculator, Videoproiector
Regulamentul competițiilor de judo		4		
Bibliografie: BOMPA T.-Teoria și metodică antrenamentului-periodizarea BOMPA T. –Totul despre pregătirea tinerilor campioni DELIU DAN-Metodică disciplinelor sportive de combat-2008. FRAZZEI F. FLORIAN Judo, de la centura albă la centuraneagră, editura militară, București, 1972 HANTAU I –Manual de judo ,Ed.Didactica și Pedagogica –București 1996 HANTAU I-Curs de judo optional, Ed IEFS ;București 1989. HANTAU I-Structura antrenamentului de judo-Ed. Printech 2000 LAȘCU G.V., Judo și kata, Ed Sport –turism, 1992 MURARU A –lecții de judo –Ed. Sport Turism MURARU A –Judo de la centura albă la centuraneagră –Ed budo 2000. POPOVICIV., HANTAU I, GOTELEȚ. V, Judo, Centurile colorate, Editura Stadion, 1972 PĂLĂRIE C., MARINESCU R., Judo, curs de bază, Ed. Univ din Pitești, 2003 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 Universității din Pitești, 2014 ROȘU Daniel, Analiza biomecanică a căderilor defectuoase din judo, Editura Universității din Pitești, 2003. ROȘU Daniel,,Judo, studii, analize și sinteze, Editura Academică, 2006.				
LUCRĂRI PRACTICE SPM / anul III / Semestrul I				
1	Centura verde - KO SOTO GAKE	2	Explicația, demonstrația, exercițiul, lucrul în grup, discuția, dezbateră, dialogul, conversația euristică, chinograme	Tatami, chimonouri, Materiale auxiliare
2	Centura verde– TSURI GOSHI	2		
3	Centura verde–YOKO OTOSHI	2		
4	Centura verde–ASHI GURUMA	2		
5	Centura verde– HANE GOSHI	2		
6	Centura verde–HARAI TSURI KOMI ASHI	2		
7	Centura verde- TOMOE NAGE	2		
8	Centura verde- KATA GURUMA	2		
9	Kansetsuwaza-UDE GARAMI	2		
10	Kansetsuwaza -UDE GATAME	2		
11	Kansetsuwaza–TE GATAME	2		
12	Shimewaza - JUJI JIME	2		
13	Shimewaza– KATA HA JIME	2		
14	Shimewaza–HADAKA JIME			
Bibliografie: BOMPA T.-Teoria și metodică antrenamentului-periodizarea BOMPA T. –Totul despre pregătirea tinerilor campioni DELIU DAN-Metodică disciplinelor sportive de combat-2008. FRAZZEI F. FLORIAN Judo, de la centura albă la centuraneagră, editura militară, București, 1972 HANTAU I –Manual de judo ,Ed.Didactica și Pedagogica –București 1996 HANTAU I-Curs de judo optional, Ed IEFS ;București 1989. HANTAU I-Structura antrenamentului de judo-Ed. Printech 2000 LAȘCU G.V., Judo și kata, Ed Sport –turism, 1992 MURARU A –lecții de judo –Ed. Sport Turism MURARU A –Judo de la centura albă la centuraneagră –Ed budo 2000. POPOVICIV., HANTAU I, GOTELEȚ. V, Judo, Centurile colorate, Editura Stadion, 1972 PĂLĂRIE C., MARINESCU R., Judo, curs de bază, Ed. Univ din Pitești, 2003 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 Universității din Pitești, 2014 ROȘU Daniel, Analiza biomecanică a căderilor defectuoase din judo, Editura Universității din Pitești, 2003. 1. ROȘU Daniel,,Judo, studii, analize și sinteze, Editura Academică, 2006.				

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 Metodica antrenamentului pe ramură de sport judo – 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

11. 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 pe biletul de examen.	Examen scris	40 %
10.5 Seminar / Lucrări practice / Tema de casă	• Prezența și implicare la lucrările practice.	Notare curentă Evaluare participativă și conștientă și active din cadrul lucrărilor practice	30 %
	□ demonstrarea unor structuri tehnico-tactice. □ conducerea unei lecții de antrenament cu tematică prestabilită.	Evaluare practică Analiza modului de utilizare adecvată a metodelor și mijloacelor în cadrul proiectării și conducerii unei lecții de antrenament cu tematică prestabilită	20%
	• Referat ca temă de casă (pentru laborare a căruia se vor folosi cel puțin 5 surse bibliografice).	Analiza modului de realizare a referatului	10%
10.6 Standard minim de performanță	<ul style="list-style-type: none"> • Îndeplinirea activităților practice este absolut obligatorie • Cunoașterea terminologiei elementelor și procedurilor tehnice 		

Data completării

29.09. 2020

Data aprobării în Consiliul departamentului

30.09.2020

Titular de curs

Rosu Daniel

Director de departament

(prestator)

Conf. univ dr. Mihăilescu Liviu

Titular de seminar

Rosu Daniel

Director de departament

(beneficiar)

Conf. univ dr. Mihăilescu Liviu