

**FIȘA DISCIPLINEI**  
**Disciplina: DIRIJEAREA METODOLOGICA A CAPACITATII MOTRICE PE RANURA DE SPORT**  
**KAIAC CANOE**  
*Anul universitar 2017-2018*

**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 studii / Calificarea	SPM / profesor- antrenor

**2. Date despre disciplină**

2. Date despre disciplina											
2.1	Denumirea disciplinei					Dirijearea metodologica a capacitatii motrice pe ramura de sport					
2.2	Titularul activităților de curs					Alecă Aurel					
2.3	Titularul activităților de laborator					Alecă Aurel					
2.4	Anul de studii	III	2.5	Semestrul	II	2.6	Tipul de evaluare	V	2.7	Regimul disciplinei	O

**3. Timpul total estimat**

3.1	Număr de ore pe săptămână	2	3.2	din care curs	0	3.3	laborator	2
3.4	Total ore din planul de inv.	28	3.5	din care curs	0	3.6	laborator	28
Distribuția fondului de timp								22
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								6
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								6
Pregătire seminar/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								6
Tutoriat								2
Examinări								2
Alte activități .....								-
3.7	Total ore studiu individual	22						
3.8	<b>Total ore pe semestru</b>	<b>50</b>						
3.9	<b>Număr de credite</b>	<b>2</b>						

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

4.1	De curriculum	Cunostinte generale si specifice ramurei de sport, dobandite pe nivelul de studiu gimnazial-liceal si in activitatea sportiva desfasurata.
4.2	De competențe	Capacitate 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 dotare videoproiector
5.2	De desfășurare a seminarului/laboratorului	Sala de sport, sala forta, pista nautical Complex sportiv Bascov, dotate cu materialele specifice ramurii de sport

**6. Competențe specifice acumulate**

Competențe profesionale	<b>C1:</b> Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară. <b>C2:</b> Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar. <b>C4:</b> Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport.
Competențe transverse	

**7. Obiectivele disciplinei**

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Studentul să fie capabil ca la finalul cursului și al activităților practice să își contureze o viziune dinamică, integrativă asupra principalelor perspective teoretice și practice, a conceptelor în domeniul activității în ramura de sport kaiac canoe și să își formeze o perspectivă concretă de aplicarea a acestora în practică
7.2 Obiectivele specifice	Obiective cognit

	OS1-Interpretarea calitatilor motrice ale modelelor performantiale de antrenament din kaidc canoe OS2-Descrierea modelului performantial al calitatilor motrice si de tehnica a vaslitului din kaidc si canoe Obiective procedurale OS3-Utilizarea unor metode si instrumente moderne in dirijcarea procesului de antrenament, specific ramurei de sport OS4-Proiectarea si dirijcarea metodologica a capacitatii motrice specifice ramurei de sport Obiective atitudinale OS5-Manifestarea unei atitudini responsabile fata de sportivi OS6-Respectarea diversitatii in activitatea sportiva de performanta
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## 8. Conținuturi

8.1. Curs		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
8.2. Aplicații – Laborator		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1.	Educarea calitatilor motrice generale necesare sportivilor din kaidc-insusirea tehnicii kaidcului sportiv, pentru probele individuale și pentru echipaje.	6 ore	Documentare web-video, exercițiul, discuția	Sala de sport, sala-fora, dotate cu materialele specifice ramurii de sport simulatoare-pista nautica Complex sporiv Bascov Budeasa
2.	Educarea calitatilor motrice generale necesare sportivilor din canoe-insusirea tehnicii canoei sportive, pentru probele individuale și pentru echipaje.	6 ore	Exercițiul, discuția, dezbaterc , aplicația Documentare web-video, exercițiul, discutia.	
3.	4.Metodica depistării și corectării greșelilor tehnice de execuție a vaslitului datorate insuficientei dezvoltari a calitatilor motrice..	4 ore	Documentare web-video, exercițiul, discuția,	
4.	5.Particularitățile pregătirii specifice pentru efort, in antrenament si pentru distantele probelor din competiții.	4 ore	Exercițiul, discuția, dezbaterc , aplicația	
4.	<b>Evaluare capacitatii motrice in antrenamentul de kaidc canoe-indicatori.</b>	4 ore		
6.	<b>Dirijcarea metodologica a capacitatii motrice in antrenamentul de kaidc canoe</b>	4 ore		

## Bibliografie:

1. Alecu Aurel(2012) Curs „Metodica antrenamentului pe ramura de sport kaidc canoe” , Uz intern 2012
2. Dragnea,A(2006)Educație fizică si sport – Teorie si didactică.FEST, București.
3. Dragnea, Adrian; Bota, Aura, Teoria activităților motrice, Editura Didactică și Pedagogică R.A., București, 1999
4. Hahn Erwin(1996)Antrenamentul sportiv la copii, FEST, București.
5. Dragnea,A.(1991) Teoria si metodica calitaților motrice, Centrul de multiplicare A.N.E.F.S., București
6. Alecu Aurel(2013) Inițiere-Didactica-Competitie in kaidc canoe, Editura Pim Iasi.
7. Zelinski Sergiu,(1999)–Metodica natației și spoturilor nautice, Univ. Ecologică, Buc.
8. Alecu Aurel,(2012) Dinamica efortului in antrenamentul de kaidc, Editura Pim Iasi.
9. ALECU A,(2015), Aspecte sociologice privind programarea intensitatii efortului in antrenamentul sportivilor kaidcisti. Conferința internațională Pitești Noiembrie 2015
10. ALECU A,(2014), Educarea supletii si elasticitatii in antrnamentul de kaidc canoe, la nivelul juniorilor, Conferința internațională Pitești Noiembrie 2014
11. ALECU A,(2013) Influenta educarii fortei in consolidarea tehnicii de vaslit in kaidc, Conferința internațională Pitești Noiembrie 2013
12. ALECU A,(2012), Aspecte ale dinamicii efortului in antrnamentul de kaidc canoe, Conferința internațională Pitești Noiembrie 2012
13. .Antrenoriat și competiție(1994) SDP, nr. 350 - 352, CCPS, Buc.

15. ALECU A.,(2010), Aspecte ale optimizării forței în antrenamentul de caiac canoe pentru probele olimpice de 200m, Conferința internațională Pitești Noiembrie 2010
16. ZABET, B., (2002), Perfecționarea procesului de antrenament a sportivilor de înaltă performanță la canoe, Cultura fizică, Probleme științifice în domeniul învățământului și sportului, Material, Conferința științifică a doctoranzilor, Chișinău.

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

Conținutul disciplinei este în concordanță cu conceptele teoretice și practice dezvoltate pe plan internațional.

Din punct de vedere al adaptării la piața muncii, suntem total de acord cu evoluția rapidă a conceptelor moderne de activitate fizică și sport de performanță, a formelor de aplicare, întreținere, condiție fizică, wellness, viață activă, calitate a vieții, rezultate sportive și aplicarea lor.

**10. Evaluare**

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs			
10.5 Laborator	-capacitatea de a operaționaliza cunoștințele, -capacitatea de aplicare practică, criterii atitudinale, seriozitate, conștiințiozitate interes pentru studiu -alcătuirea și demonstrarea unei linii metodice pentru educarea calitatilor motrice(circuit de exercitii,etc)	-participare la activitatea de LP -tema casa -activitate practica	30%  30% 40% Tot=90%
10.6 Standard minim de performanță	Proiectarea și conducerea adecvată a activităților integrate potrivit programelor stabilite Elaborarea, tehnoredactarea și comunicarea de materiale documentare și personale(referate, analize, rapoarte etc.)folosind limbajul specific domeniului		

Data completării

Titular de curs

Titular de seminar

29 sept 2018

Lect.univ.dr.Alecu Aurel : 

Lect.univ.dr.Alecu Aurel

Data aprobarii în Consiliul departamentului  
..... sept.....

Director de departament  
(prestator)

Director de departament  
(beneficiar)