

FIȘA DISCIPLINEI

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

anul universitar 2022 – 2023

SEMESTRUL I

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	Master
1.6	Programul de studiu / calificarea	PS / profesor în învățământul gimnazial (COR233002)

2. Date despre disciplină

2.1. 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.	I	2.6	Tipul de evaluare	Examen	2.7	Regimul disciplinei	A

3. Timpul total estimat

3.1	Număr de ore pe săptămână	1	3.2	din care curs	1	3.3	S / L / P	0
3.4	Total ore din planul de învăț.	14	3.5	din care curs	14	3.6	S / L / P	0
Distribuția fondului de timp alocat studiului individual								86 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								20
Tutoriat								20
Examinări								4
Alte activități								2
3.7	Total ore studiu individual	86						
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. În perioada 21.11.2022 - 23.12. 2022, cursul se va desfășura online
5.2	De desfășurare a laboratorului	sală de curs

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>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. Achiziționarea sistemului de cunoștințe teoretice, metodologice și practice cu privire la dirijarea metodologică a capacității motrice în judo. □ 3. Cunoașterea și utilizarea principiilor care stau la baza elaborării programelor de pregătire privind dezvoltarea capacității motrice în judo □ 4. Cunoașterea modului în care se efectuează evaluarea capacității motrice în judo și operarea în practică cu teste și probe specifice. <p>b) Obiective procedurale</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 1. Corelarea unor cunoștințe curriculare dobândite anterior cu unele probleme legate de dirijarea capacității motrice; □ 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
CURS PS / anul II / Semestrul II			
Dezvoltarea forței Factorii determinanți ai forței musculare	2	Prelegerea participativă, dezbateri, exemplificare, problematizarea	Calculator, Videoproiector
Formele de manifestare a forței în judo Procedee metodice de dezvoltare a forței în judo la seniori	2		
Dezvoltarea vitezei în judo Bazele biologice și psihice ale vitezei	2		
Formele de manifestare a vitezei în judo Procedee metodice de dezvoltare a vitezei în judo la seniori	2		
Dezvoltarea rezistenței în judo Bazele biologice și psihice ale rezistenței în judo	2		
Formele de manifestare a rezistenței în judo Procedee metodice de dezvoltare a rezistenței în judo la seniori	2		
Dezvoltarea coordonării la judoka Bazele biologice și psihice ale îndemânării Mobilitatea și dezvoltarea ei la seniori	2		
Bibliografie MURESAN Stefan, CHIRILA Alexandru, Documente care atestă istoria judo-ului românesc, Ed. Concordia, 2019 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 Universitatii din Pitesti, 2014 RABOLU Emilian.- PREGĂTIREA FIZICĂ ÎN JUDO, Editura Universitatii din Pitesti, 2014, RABOLU Emilian. STRATEGII METODOLOGICE PRIVIND INSTRUIREA JUNIORILOR ÎN JUDO Editura Universitatii din Pitesti, 2014 ROSU D. Note de curs, uz intern Universitatea din Pitești, 2022			

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 %
	• Prezența și implicare	Notare curentă Evaluarea participării conștiente și active	20 %
	• Evaluări periodice	Analiza modului de utilizare adecvată a cunoștințelor	20%
	• Tema de casa	Evaluare continuă	20%

Data completării
30 sept 2022

Titular de curs

Conf univ.dr Rosu Daniel

Titular de laborator

Conf univ.dr Rosu Daniel

Data aprobării în Consiliul departamentului,
30 sept 2022

Director de departament,
(prestator)

Director de departament
(beneficiar),

Conf. univ dr. Mihăilescu Liviu

Conf. univ dr. Mihăilescu Liviu