



FIȘA DISCIPLINEI

ANTRENAMENT SI COMPETITIE LA COPII SI JUNIORI, anul universitar 2024-2025

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	Activități motrice curricular și extracurriculare / Profesor de educație fizică și sport în învățământul secundar

2. Date despre disciplină

2.1	Denumirea disciplinei				ANTRENAMENT SI COMPETITIE LA COPII SI JUNIORI						
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	I	2.5	Semestrul	I	2.6	Tipul de evaluare	E	2.7	Regimul disciplinei	DS

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								94 ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								33
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								22
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								22
Tutorat								6
Examinări								7
Alte activități								4
3.7	Total ore studiu individual	94						
3.8	Total ore pe semestru	150						
3.9	Număr de credite	6						

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1	de curriculum	Nu este cazul
4.2	de rezultate ale învățării	Nu este cazul

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	Sală de seminar cu aparatură multi-media.

6. Obiectivele disciplinei

6.1 Obiectivul general al disciplinei	Achiziționarea sistemului de cunoștințe metodologice și practice necesare profesorilor și/sau antrenorilor care se ocupă cu selecționarea și instruirea echipelor reprezentative școlare;
6.2 Obiectivele specifice	Dobândirea abilităților practice și metodologice care asigură eficientizarea activităților de predare – învățare – perfecționare – evaluare, desfășurate la nivelul echipelor reprezentative școlare; Asimilarea și aplicarea în practică a strategiilor de selecție, instruire, organizare și conducere a echipelor în competițiile sportive.

7. Competențe specifice vizate

Competențe profesionale	CP1. Aplică strategii de predare CP5. Adaptează predarea la capacitățile elevului CP10. Pregătește conținutul lecției
Competențe transversale	C.T. 1. lucrează în echipe C.T. 2. își menține aptitudinile fizice

8. Rezultatele învățării



Cunoștințe	CP1 Înțelege și aplică strategii de predare utilizate în domeniul SEFS CP5 Înțelegerea principiilor de diferențiere pedagogică și aplicarea metodelor moderne de instruire diferențiată și adaptativă în educația fizică și sport. CP10 - Înțelegerea principiilor didactice și metodologice necesare pentru elaborarea conținutului unei lecții de educație fizică și sport...
Aptitudini	CP1 Identificarea și implementare metodelor didactice active și interactive utilizate în procesul de predare a educației fizice și sportului. CP1 Aplicarea tehnicilor de predare bazate pe învățarea prin practică, joc și simulări specifice sportului. CP5 Aplicarea unor strategii didactice flexibile pentru a răspunde nevoilor individuale ale elevilor. CP5 Capacitatea de a ajusta sarcinile motrice și de a personaliza exercițiile în funcție de abilitățile și limitările fiecărui elev. CP10 Dezvoltarea capacității de a structura lecția în funcție de obiectivele educaționale și de nivelul elevilor/sportivilor CP10 Utilizarea tehnicilor de organizare și planificare pentru a optimiza timpul și resursele unei lecții de educație fizică.
Responsabilitate și autonomie	CP1 Asumarea responsabilității în aplicarea metodelor didactice moderne pentru îmbunătățirea procesului de predare și învățare în sport. CP1 Adaptarea strategiilor de predare la diversitatea grupului și la cerințele individuale ale acestora. CP5 Asumarea responsabilității pentru crearea unui mediu de învățare incluziv și echilibrat, adaptat nevoilor fiecărui elev. CP5 Promovarea unui sistem de predare adaptiv, bazat pe feedback constant și ajustarea obiectivelor de învățare. CP10 -Asumarea responsabilității pentru pregătirea unei lecții adaptate nevoilor elevilor și cerințelor curriculare. -Crearea unui plan de lecție clar, coerent și eficient, care să sprijine progresul elevilor..

9. Conținuturi

9.1. Curs		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	Antrenamentul sportiv – proces centrat pe formare si jucator	2	Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificarea, exercițiul de reflecție, conversația euristică.	Calculator, Videoproiector
2	Proiectarea antrenamentului sportiv prin obiective	2		
3	Profilul antrenorului la copii si juniori	2		
4	Mentalitatea antrenorului si copiilor in cadrul antrenamentului sportiv modern	2		
5	Modele de joc recomandate de federatiile de specialitate	2		
6	Conducerea echipei sportive reprezentative scolare	2		
7	Organizarea unei competitii sportive scolare	2		
Bibliografie				
1. Bompă T . (2021) – Periodizarea, Teoria si metodologia antrenamentului, Ed. Lifestyle Publishing, București, 2. Chergit I – (2012) Sisteme de instruire alternative și complementare, Ed. Aramis, București. 3. Colibaba E.D. (2007) Praxiologie si proiectare curriculara in educatie fizica si sport, Ed. Universitaria Craiova 4. Cojanu F., (2009) Proiectarea interdisciplinara a lectiei de educatie fizica la ciclul primar, Ed. Pim, Iasi 5. Cojanu F., (2024) Antrenament si competitie la copii si juniori – suport de curs 6. Cojanu F., (2014) Prescriptii metodologice ale proiectarii jocului de baschet in scoala, Ed. Universitaria Craiova 7. Neacșu I – (2019) Instruire și învățare, Ed. Didactică și Pedagogică, ediția a – III – a, București. 8. Javair Gillett, Burgos Bill (2020) Strenght training for basketball, Editura Human Kinetics, USA 9. Predescu T, Ghișescu I (2000) – Pregătirea echipelor de performanță, Ed. Semne, București,				
9.2. Aplicații: Seminar / Laborator / Teme de casă		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	Metoda de pregatire prin joc	4	Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificarea, exercițiul de reflecție,	Calculator, Videoproiector
2	Forme de pregatire prin joc utilizate in antrenamentul copiilor si juniorilor	4		
3	Aspecte metodice ale etapei de descoperire (orientare si selectie)	4		



Universitatea Națională de Știință și Tehnologie Politehnica București
Centrul Universitar Pitești
Facultatea de Științe, Educație Fizică și Informatică



4	Aspecte metodice ale etapei de initiere în antrenamentul copiilor și juniorilor	4	conversația euristică.	
5	Aspecte metodice ale etapei de dezvoltare în antrenamentul copiilor și juniorilor	4		
6	Aspecte metodice ale etapei de specializare în antrenamentul copiilor și juniorilor	4		
7	Desfășurarea/Participarea unei/in cadrul unei competiții sportive	4		

Bibliografie

Bompa T. (2021) – Periodizarea, Teoria și metodologia antrenamentului, Ed. Lifestyle Publishing, București,
Cherghit I – (2012) Sisteme de instruire alternative și complementare, Ed. Aramis, București.
Colibaba E.D. (2007) Praxiologie și proiectare curriculară în educație fizică și sport, Ed. Universitaria Craiova
Cojanu F., (2009) Proiectarea interdisciplinară a lecției de educație fizică la ciclul primar, Ed. Pim, Iasi
Cojanu F., (2024) Antrenament și competiție la copii și juniori – suport de curs
Cojanu F., (2014) Prescripții metodologice ale proiectării jocului de baschet în școală, Ed. Universitaria Craiova
Neacșu I – (2019) Instruire și învățare, Ed. Didactică și Pedagogică, ediția a – III – a, București.
Javair Gillett, Burgos Bill (2020) Strength training for basketball, Editura Human Kinetics, USA
Predescu T, Ghișescu I (2000) – Pregătirea echipelor de performanță, Ed. Semne, București,

10. 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/academice din domeniul știința sportului și educației fizice.
Competențele care vor fi achiziționate la nivelul disciplinei – vor satisface așteptările reprezentanților asociațiilor profesionale și angajatorilor din domeniul învățământului liceal și postliceal.
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 programelor de studiu *Activități Motrice Curriculare și Extracurriculare*.

11. Evaluare

Tip activitate	11.1 Criterii de evaluare	11.2 Metode de evaluare	11.3 Puncte pe activitate
11.4 Curs	Calitatea, gradul de asimilare a terminologiei de specialitate și coerența tratării subiectului de examen	Evaluare scrisă	50
11.5 Seminar / Laborator / Tema de casă	Activitate practică: - Programe de metodica predării - Arbitraj și noțiuni de regulament	Probe de control – evaluare practică	30
	Referat cu tema de casă	Portofoliu	20
11.6. Condiții de promovare Punctajul minim pentru promovarea disciplinei este de 50 puncte. Punctajul total se transformă în notă întreagă prin împărțire la 10 și rotunjire. Studentul trebuie să participe la evaluarea finală, în regim față în față, fără impunerea unui punctaj minim la evaluarea finală.			

Data completării
20 09 2024

Titular de curs,
Conf univ dr Cojanu Florin

Titular de seminar / laborator,
Conf univ dr Fleancu Leonard

Data aprobării în Consiliul departamentului,
30 09 2024

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

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

Data aprobării în Consiliul FSEFI,
. 30 09 2024

Decan FSEFI,
Conf.univ.dr. Julien Leonard FLEANCU