



**FIȘA DISCIPLINEI**  
**PRACTICA DE SPECIALITATE. APLICAȚII METODOLOGICE ALE**  
**ANTRENAMENTULUI SPORTIV PE GRUPE LA COPII ȘI JUNIORI – Judo**

***Denumirea disciplinei, 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	Performanță în sport / Profesor de educație fizică și sport în învățământul secundar

**2. Date despre disciplină**

2. Date despre disciplina															
2.1	Denumirea disciplinei				Practica de specialitate. Aplicații metodologice ale antrenamentului sportiv pe grupe la copii și juniori – judo										
2.2	Titularul activităților de curs				-										
2.3	Titularul activităților de seminar / laborator				Conf.univ.dr. Daniel ROSU										
2.4	Anul de studii		I	2.5	Semestrul		II	2.6	Tipul de evaluare		V	2.7	Regimul disciplinei		Ob

**3. Timpul total estimat**

3.1	Număr de ore pe săptămână	4	3.2	din care curs		3.3	S / L / P	4
3.4	Total ore din planul de învăț.	56	3.5	din care curs		3.6	S / L / P	56
Distribuția fondului de timp alocat studiului individual								19 ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								5
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								5
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								9
Tutorat								
Examinări								
Alte activități .....								
3.7	Total ore studiu individual	19						
3.8	Total ore pe semestru	75						
3.9	Număr de credite	3						

**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	
5.2	De desfășurare a laboratorului	Practica de specialitate se desfășoară în cadrul unităților cuprinse în baza de masă a judoului de performanță, la cluburi și asociații sportive, cluburi sportive școlare și licee cu program sportiv, la nivelul grupelor și echipelor de copii și juniori cu care avem încheiate convenții de practică.

**6. Obiectivele disciplinei**

6.1 Obiectivul general al disciplinei	Integrarea învățământului cu activitatea practică în domeniul specializării judo, ca o necesitate a completării și verificării cunoștințelor teoretice și practico-metodice acumulate precum și familiarizarea studenților cu organizarea și conținutul structurilor sportive (cluburi sportive, asociații sportive, licee cu program sportiv etc.) implicate în sportul de performanță.
6.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"><li>□ 1. Cunoașterea modului de organizare și de funcționare a structurilor sportive.</li><li>□ 2. Familiarizarea cu documentele care fundamentează organizarea și conducerea procesului de pregătire sportivă.</li><li>□ 3. Consolidarea și aprofundarea pregătirii de specialitate (profesor antrenor) în ramura sportivă handbal, dar și pe cea psihopedagogică, metodică, managerială și de comunicare didactică.</li><li>□ 4. Formarea abilităților necesare exercitării activităților de depistare, selecție și orientare a tinerelor talenete în ramura sportivă handbal.</li><li>□ 5. Formarea abilităților și capacităților de cunoaștere a particularităților de vârstă în vederea orientării și selecției pentru sportul de performanță în ramura sportivă handbal;</li></ul>



- ☐ 6. Formarea și dezvoltarea abilităților de proiectare și planificare a procesului de instruire.  
☐ 7. Formarea calităților și aptitudinilor necesare profesorului antrenor.

#### 7. Competențe specifice vizate

Competențe profesionale	CP.2 Ajută elevii în învățarea lor CP.8 Menține legătura cu personalul educațional CP.9 Monitorizează comportamentul elevului
Competențe transversale	CT.2. Respectă reglementările

#### 8. Rezultatele învățării

Cunoștințe	<ul style="list-style-type: none"><li>- Identifică factorii care influențează învățarea în educație fizică și sport, inclusiv motivația, retenția, transferul și autoreglarea</li><li>- Identifică cele mai bune practici pentru integrarea educației fizice în cadrul curriculumului general al instituțiilor de învățământ.</li><li>- Înțelegerea principiilor fundamentale ale dezvoltării psihomotorii prin aplicarea metodelor de coordonare și integrare a activităților educaționale/sportive/manageriale într-un mediu interdisciplinar.</li></ul>
Aptitudini	<ul style="list-style-type: none"><li>- Utilizarea tehnicilor de comunicare eficientă pentru a motiva elevii în procesul de învățare.</li><li>- Aplicarea unor strategii diferențiate de predare pentru a sprijini elevii cu ritmuri de învățare diferite.</li><li>- Crearea unor programe individualizate de antrenament sau instruire pentru maximizarea progresului elevilor.</li><li>- Dezvoltarea capacității de a comunica eficient și de a colabora cu profesorii, antrenorii și alți specialiști din domeniul educației fizice și sportului.</li><li>- Capacitatea de a organiza întâlniri, workshopuri și sesiuni de formare continuă pentru personalul educațional implicat în educația fizică și sport.</li><li>- Dezvoltarea capacității de a observa și analiza comportamentul elevilor în timpul activităților fizice și sportive.</li><li>- Utilizarea tehnologiilor moderne pentru monitorizarea progresului și comportamentului elevilor</li></ul>
Responsabilitate și autonomie	<ul style="list-style-type: none"><li>- Asumarea responsabilității pentru îmbunătățirea continuă a procesului de predare și învățare în educația fizică și sport.</li><li>- Crearea unui mediu de învățare incluziv și favorabil dezvoltării competențelor fizice și psihomotrice.</li><li>- Dezvoltarea inițiativei pentru utilizarea tehnologiilor moderne în susținerea procesului educațional sportiv.</li><li>- Asumarea unei culturi a cooperării și schimbului de bune practici în cadrul comunității educaționale</li><li>- Dezvoltarea unui mediu educațional bazat pe colaborare, sprijin reciproc și parteneriate interinstituționale.</li><li>- Adaptarea la schimbările din sistemul educațional prin menținerea unui dialog constant cu specialiștii din domeniu.</li><li>- Asumarea responsabilității privind identificarea și managementul comportamentelor adecvate și neadecvate în cadrul activităților sportive.</li><li>- Promovarea unei relații deschise și constructive cu elevii pentru a încuraja un comportament pozitiv.</li><li>- Adaptarea metodelor de evaluare a comportamentului la nevoile individuale ale elevilor, asigurând echitate și obiectivitate.</li></ul>

#### 9. Conținuturi

9.1. Curs		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
9.2. Aplicații: Seminar / Laborator / Teme de casă		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	Observarea și întocmirea protocoalelor de observație a antrenamentelor la nivelul antrenamentelor de judo la copii și juniori	4	discuția, dezbaterile, dialogul, conversația	ortofoliul de practică al studentului
2	Înregistrarea mijloacelor de bază utilizate de antrenori în practica antrenamentelor Metode și mijloace de pregătire cu grad mare de aplicabilitate în instruirea judoka seniori	4	euristică explicația demonstrația,	
3	Înregistrarea mijloacelor de bază utilizate de antrenori în practica pregătirii fizice generale Metode și mijloace de pregătire cu grad mare de aplicabilitate în instruirea judoka copii și juniori	4	execuția, exercițiul, lucrul în grup,	
4	Înregistrarea mijloacelor de bază utilizate de antrenori în	4		



	practica pregătirii fizice specifice Metode și mijloace de pregătire cu grad mare de aplicabilitate în instruirea judoka copii si juniori		
5	Studierea documentelor de planificare ale antrenorilor și aprecierea concordanței conținutului acestora cu activitatea practică a judoka copii si juniori.	4	
6	Conducerea unor părți din lecțiile de antrenament la copii si junior cu teme stabilite de antrenorul echipei supuse observației	4	
7	Elaborarea documentelor de planificare la copii si juniori: Plan de pregătire anual Planul de pregătire pe etapă Plan de lecție	4	

**Bibliografie:**

1. Andani, R., & Khan, Y. S. (2020). Anatomy, head and neck, carotid sinus.
2. Arguinchona, J. H., & Tadi, P. (2019). Neuroanatomy, reticular activating system.
3. Banks, J., & Eyres, J. (2022). *Traumatic Brain Injury Management Policy (Head Injury & Strangulation)*. British Judo Association.
4. Bompa, O.T., Haff, G.G., 2014, Periodizarea, teoria și metodologia antrenamentului, Edit. Point Promo S.R.L., București.
5. Kato, Y., Hayashi, T., Tanahashi, N., & Takao, M. (2017). Carotid Artery Occlusion Caused by the Judo Chokehold Technique, 'Shime-waza'. *Intern Med*, 56(7), 881-882. <https://doi.org/10.2169/internalmedicine.56.7412>
6. Lim, L. J. H., Ho, R. C. M., & Ho, C. S. H. (2019). Dangers of mixed martial arts in the development of chronic traumatic encephalopathy. *International journal of environmental research and public health*, 16(2), 254.
7. Lota, K. S., Blach, W., Rydzik, Ł., Ambroży, T., Angioi, M., & Malliaropoulos, N. (2022). Video Biomechanical Analysis of Shoulder Impact Kinematics in Tai-Otoshi and Morote- Seoi-Nage Judo Throws: A Cross-Sectional Study. *Applied Sciences*, 12(7), 3613.
8. Lota, K. S., Malliaropoulos, N., Blach, W., Kamitani, T., Ikumi, A., Korakakis, V., & Maffulli, N. (2022). Rotational head acceleration and traumatic brain injury in combat sports: a systematic review. *British medical bulletin*, 141(1), 33-46.
9. Nimura, Y., Higaki, E., Motohashi, H., & Yokoyama, Y. (2022). Physiological Studies on Fainting due to Shime Waza (Choking) A Review of the Literature on Human Experiments. *The Arts and Sciences of Judo*, 2(1), 36.
10. Sasaki, E., Ikumi, A., Sakuyama, N., Malliaropoulos, N., Mikami, Y., & Nagahiro, S. (2022). High-rate settlement and unconsciousness with shime-waza in young judo athletes from a video analytic study in Judo World Championships. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 25(11), 942-947.
11. Roșu, D., Cojanu, F., Ștefănică, V., & Enache, S. (2022). Experimental management of work collectives through social and socialization activities. *Journal of Physical Education and Sport*, 22(7), 1742-1747.
12. Rosu D Judo Curs de baza, Universitaria Craiova, 2023
13. Roșu. D (2024). Note de curs, Universitatea POLITEHNICA Bucuresti.

**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 **Practica de specialitate. Aplicații metodologice ale antrenamentului sportiv pe grupe la copii și juniori – 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 (Inspectoratul Școlar Județean, Asociații Sportive, Cluburi Sportive Școlare – cu program sportiv integrat din învățământul gimnazial și liceal).

**11. Evaluare**

Tip activitate	11.1 Criterii de evaluare	11.2 Metode de evaluare	11.3 Puncte pe activitate
<b>11.4 Curs</b>			
<b>11.5 Seminar / Laborator / Tema de casă</b>	• Evaluare finală: susținerea unei lecții de antrenament pe baza planului elaborat.	<b>Verificare practică</b> Analiza modului de utilizare adecvată a formațiilor de lucru, a metodelor și mijloacelor, indicațiilor metodice acordate copiilor, succesiunea metodică a mijloacelor selectate, densitatea în antrenament în cadrul proiectării și conducerii lecției finale	<b>20</b>
	• Activitate practică: proiectarea și susținerea lecției de probă	Evaluare practică Analiza modului de utilizare	<b>30</b>



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



		adecvată a metodelor și mijloacelor în cadrul proiectării și conducerii lecției de probă	
	• Temă de casă: întocmirea și predarea profesorului-coordonator a portofoliului de practică	Analiza modului de întocmire a portofoliului de practică alcătuit din fișe de observație tip cu urmărirea mai multor itemi	<b>30</b>
	• Participare la activitățile practice.	Notare curentă. Evaluarea participării conștiente și active din cadrul lucrărilor practice	<b>20</b>
<b>11.6. Condiții de promovare</b> 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  
29.09.2024

Titular de curs,

Titular de seminar / laborator,  
Conf.univ.dr. Rosu Daniel

Data aprobării în Consiliul departamentului,  
30.09.2024

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

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

Data aprobării în Consiliul FSEFI,  
30.09.2024

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