



FIȘA DISCIPLINEI
DIRIJAREA METODOLOGICĂ A CAPACITĂȚII MOTRICE PE RAMURI DE SPORT
LA SENIORI I – KAIAC CANOE
anul universitar 2025-2026

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				Dirijarea metodologică a capacității motrice pe ramuri de sport la seniori I – kaid canoe						
2.2	Titularul activităților de curs				Lect. univ. dr. Alecu Aurel						
2.3	Titularul activităților de seminar / laborator										
2.4	Anul de studii	II	2.5	Semestrul	III	2.6	Tipul de evaluare	E	2.7	Regimul disciplinei	Op

3. Timpul total estimat

3.1	Număr de ore pe săptămână	1	3.2	din care curs	1	3.3	S / L / P	
3.4	Total ore din planul de inv.	14	3.5	din care curs	14	3.6	S / L / P	
Distribuția fondului de timp alocat studiului individual								86 ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								30
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								20
Tutorat								2
Examinări								2
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	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	

6. Obiectivele disciplinei

6.1 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 kaiacului și canoelor, identificarea și utilizarea unor mijloace de acționare menite să ducă la creșterea capacității de performanță, evaluarea capacității de performanță la copii, juniori și seniori.
6.2 Obiectivele specifice	<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. Cunoașterea și utilizarea principiilor care stau la baza elaborării programelor de pregătire privind dezvoltarea capacității motrice în kaiac canoe.□ 3. Achiziționarea sistemului de cunoștințe teoretice cu privire la factorii favorizanți și perturbatori în antrenament și competiția de kaiac canoe.□ 4. Cunoașterea și utilizarea principiilor care stau la baza elaborării programelor de pregătire privind dezvoltarea capacității motrice în kaiac canoe.□ 5. Cunoașterea modului în care se efectuează evaluarea capacității motrice în kaiac și canoe și operarea în practică cu teste și probe specifice.□ 6. Corelarea unor cunoștințe curriculare dobândite anterior cu unele probleme legate de dirijarea capacității motrice;



- ☐ 7. Identificarea unor situații concrete de utilizare aplicativă a aspectelor teoretice: teorii, taxonomii, criterii, etc.

7. Competențe specifice vizate

Competențe profesionale	CP1. Aplică strategii de predare CP4. Oferă feedback constructiv CP.7. Evaluează elevii
Competențe transversale	CT.2. Respectă reglementările

8. Rezultatele învățării

Cunoștințe	<ul style="list-style-type: none">- Înțelege și aplică strategii de predare utilizate în domeniul Știința sportului și educației fizice- Înțelegerea impactului feedback-ului asupra procesului de învățare, dezvoltării abilităților motrice și îmbunătățirii performanței- Identifică indicatori de performanță fizică și competență motrică pentru diferite categorii de vârstă și niveluri de pregătire.
Aptitudini	<ul style="list-style-type: none">- Identificarea și implementare metodelor didactice active și interactive utilizate în procesul de predare a educației fizice și sportului.- Aplicarea tehnicilor de predare bazate pe învățarea prin practică, joc și simulări specifice sportului.- Dezvoltarea capacității de a oferi feedback specific și adaptat nivelului de performanță al fiecărui elev sau sportiv.- Utilizează și aplică instrumente de evaluare pentru a oferi un feedback precis și relevant.- Dezvoltarea capacității de a aplica tehnici de evaluare formative și sumative pentru monitorizarea progresului elevilor/sportivilor.- Dezvoltarea de planuri de evaluare / analize manageriale pentru diferite grupe de elevi și sportivi.
Responsabilitate și autonomie	<ul style="list-style-type: none">- Asumarea responsabilității în aplicarea metodelor didactice moderne pentru îmbunătățirea procesului de predare și învățare în sport.- Adaptarea strategiilor de predare la diversitatea grupului și la cerințele individuale ale acestora.- Asumarea responsabilității pentru utilizarea unui feedback obiectiv și motivant în procesul educațional și sportiv.- Dezvoltarea inițiativei pentru integrarea tehnologiilor moderne în oferirea unui feedback instantaneu și personalizat.- Adaptarea procesului de evaluare la nevoile individuale ale elevilor/sportivilor, asigurând incluziunea și echitatea în evaluare- Promovarea unui sistem de evaluare bazat pe feedback constructiv și motivant.

9. Conținuturi

9.1. Curs		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	Individualizarea antrenamentului în kaidac canoe Individualizarea antrenamentului în dependență de specializarea pe proba	2	<ul style="list-style-type: none">- Prelegerea participativă, dezbateri, exemplificarea, studiul de caz, problematizare a- Conversația euristică.- Metode intuitive de video proiecție- expunere PPT	Laptop Videoproector
2	Dinamica efortului în kaidac canoe Caracterizarea efortului în kaidac si canoe Volumul efortului în kaidac si canoe	2		
3	Dinamica efortului în kaidac canoe Intensitatea efortului în antrenamentul de kaidac si canoe Complexitatea efortului in antrenamentul de kaidac canoe Densitatea efortului în antrenamentul de kaidac si canoe	2		
4	Evaluarea capacității de efort a sportivilor Evaluarea capacității de efort aerob	2		
5	Evaluarea capacității de efort a sportivilor Evaluarea capacității de efort anaerob	2		
6	Evaluarea capacității de efort a sportivilor Evaluarea capacității de performanță a sportivilor în dependență cu proba si postul in ambarcatiune	2		
7	Elaborarea fișelor de înregistrare individuala sportivilor. Fișă de evaluare a sportivului pentru antrenamente Fișă de evaluare a sportivului pentru competiție	2		
8	Modelul kaidacistului de performanță Conținutul tehnico-tactic sportivului specializat pe probe	2		



	Profilul sportivului specializat pe postul in ambarcatiune			
9	Modelul canoistului de performanță Conținutul tehnico-tactic sportivului specializat pe probe Profilul sportivului specializat pe postul in ambarcatiune	2		
10	Profilul sportivului de mare performanta Biomotric,somatic, fiziologic, antropometric	2		
Bibliografie: <ol style="list-style-type: none"> 1. Alecu A., Inițiere-Didactica-Competiție în caiac canoe, Editura Pim Iași, ISBN 978-606-13-0793-7, 223 pagini, anul publicării 2013 2. Alecu A., Dinamica efortului în antrenamentul de caiac, Editura Pim Iași, ISBN 978-606-13-0793-7, 223 pagini, anul publicării 2012 3. Alecu A., Aspecte metodologice ale antrenamentului sportiv în caiac canoe, Editura Univ din Pitesti, ISBN 978-606-560-652-4, 127 pagini, anul publicării 2019 4. Alecu A., Aplicații practico-metodologice ale antrenamentului în caiac canoe, Editura Univ din Pitesti, ISMN 978-606-560-665-4, 125 pagini anul publicării 2020 5. Alecu A., Activități motrice de timp liber-Sporturi nautice kaiacul și canoia, Editura Univ din Pitesti, ISBN 978-606-560-666-1, pagini 139 anul publicării 2020 6. Bompă, T., 2002, Teoria și metodologia antrenamentului. Periodizarea, Edit. Ex Ponto, București. 7. Dragnea, A., Teodorescu Mate Silvia, 2002, Teoria sportului, Edit. FEST, București. 8. Cârstea Ghe., (2000) – Teoria și metodică educației fizice și sportului, Edit. AN-DA București. 9. Colibaba-Evuleț, D., 2007, Praxiologie și proiectare curriculară în educație fizică și sport, edit. Universitaria Craiova. 10. Epuran, M., Tonița, F., Holdevici, I., 2005, Psihologia Sportului, Edit. Fest, București. 11. Gomboș, L., 2012, Teoria competiției sportive, suport de curs, FEFS. 12. Mihăilescu, L., 2016, Orientări metodologice moderne în antrenamentul sportiv, Note de curs, Universitatea din Pitești. 				
9.2. Aplicații: Seminar / Laborator / Teme de casă		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
Bibliografie				

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 procedurale și atitudinale ce vor fi achiziționate la nivelul disciplinei – vor satisface așteptările reprezentanților asociațiilor profesionale și angajatorilor din domeniul învățământului cu program sportiv integrat (liceal).

NOTĂ: 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 programului de studiu *Performanță în Sport*.

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 limbajului de specialitate și coerența tratării subiectelor de examen.	Examen oral	50
	Portofoliu	Analiza modului de realizare a portofoliului	50
11.5 Seminar / Laborator / Tema de casă			
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
28.09.2024

Titular de curs,
Lect. univ. dr. Alecu Aurel

Titular de seminar / laborator,

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