



FIȘA DISCIPLINEI

PLIOMETRIA COORDONARE: CONCEPTE TEORETICE ȘI PRACTICE

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

2.1		Denumirea disciplinei			Pliometria coordonare: concepte teoretice și practice							
2.2		Titularul activităților de curs										
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 învăț.	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 concepte teoretice și practice privind pliometria în antrenamentul sportiv, identificarea și utilizarea unor metode de antrenament pliometric precum și planificarea exercițiilor pliometrice în antrenament în scopul creșterii capacității de performanță.
6.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> 1. Cunoașterea, înțelegerea și utilizarea adecvată a diferitelor concepte teoretice de bază și practice privind pliometria.<input type="checkbox"/> 2. Cunoașterea și utilizarea principiilor antrenamentului pliometric.<input type="checkbox"/> 3. Cunoașterea și utilizarea metodelor de antrenament pliometric.<input type="checkbox"/> 4. Cunoașterea modului în care se efectuează planificarea exercițiilor pliometrice în antrenament.<input type="checkbox"/> 5. Cunoașterea și operarea în practică cu teste pliometrice.



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.
Apitudini	<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	Definirea pliometriei: a. Etimologie b. Date fiziologice	2	<ul style="list-style-type: none">- Prelegerea participativă, dezbateră,- Conversația euristică.- Metode intuitive de video proiecție – expunere PPT	Laptop Videoproiector
2	Principiile antrenamentului pliometric: a. Variația plasamentului b. Variația deplasării c. Variația tensiunii musculare	2		
3	Metode de antrenament: a. Având la bază principiul variației plasamentului b. Având la bază principiul variației deplasării c. Având la bază principiul variației tensiunii musculare	2		
4	Pliometrie și electrostimulare	2		
5	Planificarea exercițiilor pliometrice în antrenament	2		
6	Sistemul muscular și antrenamentul pliometric	2		
7	Teste pliometrice	2		

Bibliografie

Bompa, Tudor. & Haff G. G., (2014), Periodizarea – Teoria și metodologia antrenamentului, Edit. Ad Point Promo SRL, București
Bompa, Tudor, Buzzichelli, Carlo, (2020), Périodisation. Edit. 4 TRAINER.
Carrio, C., (2020), Plyométrie et Performance sportive (100 exercices de renforcement musculaire), Edit. Amphora.



Cometti, Gilles, (2020), La pliometria, Publicación digital, Tienda online.
James Radcliffe, Robert C. Farentinos, (2019), Pliométrie: Développez votre explosivité et votre puissance, Edit. 4 TRAINER.
Enescu-Bieru, D., (2020), Pliometrie, Edit. Universitaria, Craiova.
Neagu, N., (2018), Fundamentele antrenamentului pliometric, Edit. Discobolul, București.

9.2. Aplicații: Seminar / Laborator / Teme de casă		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1				
2				
3				
4				
5				
....				
n				
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 Știința sportului și educației fizice.
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	50
	Tema de casă	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
24.09.2024

Titular de curs,

Titular de seminar / laborator,

Data aprobării în Consiliul departamentului,
30.09.2024

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

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

Data aprobării în Consiliul FSEFI,
30.09.2024

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