



## FIȘA DISCIPLINEI

### DIRIJAREA METODOLOGICĂ A CAPACITĂȚII MOTRICE PE RAMURI DE SPORT LA SENIORI II – BASCHET

*Denumirea disciplinei, 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 II – Baschet						
2.2	Titularul activităților de curs					Conf.univ.dr. Cojanu Florin						
2.3	Titularul activităților de seminar / laborator					Conf.univ.dr. Cojanu Florin						
2.4	Anul de studii	II	2.5	Semestrul	IV	2.6	Tipul de evaluare	E	2.7	Regimul disciplinei	Op	

#### 3. Timpul total estimat

3.1	Număr de ore pe săptămână	2	3.2	din care curs	1	3.3	S / L / P	1
3.4	Total ore din planul de învăț.	28	3.5	din care curs	14	3.6	S / L / P	14
Distribuția fondului de timp alocat studiului individual								72 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								30
Tutorat								
Examinări								
Alte activități .....								2
3.7	Total ore studiu individual	72						
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 a jocului de baschet, 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	<input type="checkbox"/> 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. <input type="checkbox"/> 2. Achiziționarea sistemului de cunoștințe teoretice, metodologice și practice cu privire la dirijarea metodologică a capacității motrice în jocul de handbal. <input type="checkbox"/> 3. Cunoașterea și utilizarea individualizării în jocul de handbal.



## 7. Competențe specifice vizate

Competențe profesionale	<b>CP1. Aplică strategii de predare</b> <b>CP4. Oferă feedback constructiv</b> <b>CP.7. Evaluează elevii</b>
Competențe transversale	<b>CT.1. Gândește analitic</b>

## 8. Rezultatele învățării

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

## 9. Conținuturi

9.1. Curs		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	1. Principiile pregătirii echipelor de baschet. Caracteristicile și tendințele dezvoltării baschetului pe plan internațional		- Prelegerea participativă, dezbaterea, exemplificarea, studiul de caz, problematizarea - Conversația euristică. - Metode intuitive de video proiecție – expunere PPT	Laptop Videoproector
2	2. Metodica observării și înregistrării jocului de baschet			
3	3. Direcții orientative în dinamica efortului. Aspect generale. Direcții în pregătirea factorilor antrenamentului sportiv.			
4	4. Pregătirea de forță. Factorii care influențează calitatea de forță. Rolul forței în jocul de baschet. Metode de dezvoltare.			
5	5. Antrenamentul de rezistență. Factori de influențare. Metode de dezvoltare.			
6	6. Antrenamentul agilității. Factori de influențare. Metode de dezvoltare a agilității			
7	7. Capacitățile coordinative în jocul de baschet. Factori de influențare. Metode de dezvoltare.			
<ol style="list-style-type: none"><li>1 Bompă T . (2021) – Periodizarea, Teoria si metodologia antrenamentului, Ed. Lifestyle Publishing, București,</li><li>2. Cojanu F., (2014) Prescriptii metodologice ale proiectarii jocului de baschet in scoala, Ed. Universitaria Craiova</li><li>3. Cojanu F., (2014) Evaluarea in jocul de baschet, Ed. Tiparg, Pitesti</li><li>4. Cojanu F., (2024) Dirijarea metodologica a capacitatii motrice la seniori baschet – suport de curs</li><li>5. Fox JL, Stanton R, Scalan AST (2018) A comparision of training and competition demands in semiprofessional male basketball players, Res Q Exercise Sport 89-103-111,</li><li>6. Cole B., Panariello R., (2021) Anatomia baschetului. Editura Lifestyle, traducator Roxana Birsanu</li></ol>				



7. Fleancu J.L. (2007) – Baschet, Teorie si metodica, Ed. Universitaria Craiova
8. Fleancu J.L. (2007) – Baschet, Orientari si concepte in pregatirea jucatorilor de baschet, Ed. Universitaria Craiova
9. Javair Gillett, Burgos Bill (2020) Strenght training for basketball, Editura Human Kinetics, USA
10. Predescu T, Ghițescu 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	Antrenamentul de forță. Metode și mijloace de realizare	2	Explicația, demonstrația, exercițiul, lucrul în grup, discuția, dezbaterile, dialogul, conversația euristică, chinograme	
2	Antrenamentul de rezistență. Metode și mijloace de realizare.	2		
3	Antrenamentul agilității. Metode și programe de realizare.	2		
4	Antrenamentul capacităților coordinative.	2		
5	Programe de antrenament pentru perfecționarea tehnicii jocului de atac și apărare	2		
6	Evidența și evaluarea procedeele tehnice și a tacticii jocului de baschet	2		
7	Stretching/ul în cadrul antrenamentului echipelor de baschet seniori	2		
Circuitul mijloc de pregătire. Modele de pregătire				

#### Bibliografie

11. Bompa T . (2021) – Periodizarea, Teoria si metodologia antrenamentului, Ed. Lifestyle Publishing, București,
12. Cojanu F., (2014) Prescriptii metodologice ale proiectarii jocului de baschet in scoala, Ed. Universitaria Craiova
13. Cojanu F., (2014) Evaluarea in jocul de baschet, Ed. Tiparg, Pitesti
14. Cojanu F., (2024) Dirijarea metodologica a capacitatii motrice la seniori baschet – suport de curs
15. Fox JL, Stanton R, Scalan AST (2018) A comparision of training and competition demands in semiprofessional male basketball players, Res Q Exercise Sport 89-103-111,
16. Cole B., Panariello R., (2021) Anatomia baschertului, Editura Lifestyle, traducator Roxana Birsanu
17. Fleancu J.L. (2007) – Baschet, Teorie si metodica, Ed. Universitaria Craiova
18. Fleancu J.L. (2007) – Baschet, Orientari si concepte in pregatirea jucatorilor de baschet, Ed. Universitaria Craiova
19. Javair Gillett, Burgos Bill (2020) Strenght training for basketball, Editura Human Kinetics, USA
20. Predescu T, Ghițescu 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 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
<b>11.4 Curs</b>	Calitatea, gradul de asimilare a limbajului de specialitate și coerența tratării subiectelor de examen.	Examen oral	<b>50</b>
<b>11.5 Seminar / Laborator / Tema de casă</b>	• Activitate seminar	Analiza modului de implicare în activitatea de seminar	<b>20</b>
	• Referat ca temă de casă.	Analiza modului de realizare a referatului	<b>20</b>
	• Participare la activitățile de seminar.	Notare curentă. Evaluarea participării conștiente și active din cadrul seminarului	<b>10</b>



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



**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,  
Conf.univ.dr. Cojanu Florin

Titular de seminar / laborator,  
Conf.univ.dr.Cojanu Florin

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