



## FIȘA DISCIPLINEI

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

*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 – judo					
2.2	Titularul activităților de curs					Conf.univ.dr. Daniel Rosu					
2.3	Titularul activităților de seminar / laborator					Conf.univ.dr. Daniel Rosu					
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 judoului, 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"><li>□ 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.</li><li>□ 2. Achiziționarea sistemului de cunoștințe teoretice, metodologice și practice cu privire la dirijarea metodologică a capacității motrice în judo.</li><li>□ 3. Cunoașterea și utilizarea individualizării în judo.</li><li>□ 5. Corelarea unor cunoștințe curriculare dobândite anterior cu unele probleme legate de dirijarea capacității motrice;</li><li>□ 6. Identificarea unor situații concrete de utilizare aplicativă a aspectelor teoretice: teorii, taxonomii, criterii, etc.</li></ul>

#### 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	CT.1. Gândește analitic

#### 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	Dezvoltarea diversificată a capacității motrice prin forme de TANDOKU RENTSIU		- Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificarea, studiul de caz, problematizarea - Conversația euristică. - Metode intuitive de video proiecție – expunere PPT	Laptop Videoproiector
2	Dezvoltarea diversificată a capacității motrice prin forme de UCHI KOMI			
3	Dezvoltarea diversificată a capacității motrice prin forme de BUTSUKARI GEIKO			
4	Dezvoltarea diversificată a capacității motrice prin forme de YAKU SOKU GEIKO			
5	Dezvoltarea diversificată a capacității motrice prin forme de KAKARI GEIKO			
6	Dezvoltarea diversificată a capacității motrice prin forme de RANDORI			
7	Dezvoltarea diversificată a capacității motrice prin forme de SHIAI			
<div><div>1</div><div>Bennie JA, De Cocker K, Teychenne MJ, Brown WJ, Biddle SJH. 2019. The epidemiology of aerobic physical activity and muscle-strengthening activity guideline adherence among 383,928 U.S. adults. Int. J. Behav. Nutr. Phys. Act. 16(1):34. Published Apr 18, 2019. doi:10.1186/s12966-019-0797-2.</div></div> <div><div>2</div><div>Court-Brown, C.M., Clement, N.D., Duckworth, A.D., Biant, L.C., McQueen, M.M., 2017. The changing epidemiology of fall-related fractures in adults. Injury. 48 (4), 819–824. <a href="https://doi.org/10.1016/j.injury.2017.02.021">https://doi.org/10.1016/j.injury.2017.02.021</a>.</div></div> <div><div>3</div><div>Fairhall, Nicola, et al., 2019. Exercise for falls prevention in community-dwelling older adults: trial and participant characteristics, interventions and bias in clinical trials from a systematic review. BMJ Open Sport.</div></div>				



- Exerc. Med. 5 (1). <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2019-000663>.
- 4 AFA Försäkring. 2018. [https://www.afaforsakring.se/globalassets/forebyggande/analys-och-statistik/arbetsskaderapporten/ovriga-rapporter-om-arbetsskador-och-sjukfranvaro/f6345\\_delarapport\\_fallolyckor.pdf](https://www.afaforsakring.se/globalassets/forebyggande/analys-och-statistik/arbetsskaderapporten/ovriga-rapporter-om-arbetsskador-och-sjukfranvaro/f6345_delarapport_fallolyckor.pdf). March 2018.
  - 5 AFA Försäkring. 2019. Allvarliga arbetsskador och långvarig sjukfrånvaro. 2019. [https://www.afaforsakring.se/globalassets/forebyggande/analys-och-statistik/rapporter/2019/f7060\\_arbetsskaderapport\\_2019.pdf](https://www.afaforsakring.se/globalassets/forebyggande/analys-och-statistik/rapporter/2019/f7060_arbetsskaderapport_2019.pdf). June 2019.
  - 6 Garne-Dalgaard A, Mann S, Bredahl TVG, Stochkendahl MJ. 2019. Implementation strategies, and barriers and facilitators for implementation of physical activity at work: a scoping review. *Chiropr. Man Therap.* 27, 48. Published Oct 9, 2019. doi:10.1186/s12998-019-0268-5.
  - 7 International Judo Federation. (2023). Sport and Organisation Rules. Retrieved from: <https://www.ijf.org/ijf/documents/5> on 15.03.2024
  - 8 19. Lampe, N., Kajmovic, H., Simenko, J., & Bečić, F. (2022). The Effects of Judo Rule changes on Contestants' Performance: Paris Grand Slam Case Study. *The Arts and Sciences of Judo (ASJ)*, 2(2), 56-65.
  - 9 20. Lockhart, R., Błach, W., Angioi, M., Ambroży, T., Rydzik, Ł., & Malliaropoulos, N. (2022). A Systematic Review on the Biomechanics of Breakfall Technique (Ukemi) in Relation to Injury in Judo within the Adult Judoka Population. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(7), 4259.
  - 10 21. Messner, N. (2022). The New Refereeing Rules, Point by Point. Retrieved from: <https://www.ijf.org/news/show/the-new-refereeing-rules-point-by-point> on 15.03.2024.
  - 11 Sánchez-García, R. (2016). The development of Kano's judo within Japanese civilizing/decivilizing processes. *Asia Pacific Journal of Sport and Social Science*, 5(2), 108-119.
  - 12 Verma, S.K., Willetts, J., Corns, H.L., Marucci-Wellman, H.R., Lombardi, D.A., Courtney, T.K., 2016. Falls and Fall-Related Injuries among Community-Dwelling Adults in the United States. *PLoS One* 11 (3). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0150939>.
  - 13 Wen-Ruey, C., Leclercq, S., Thurmon, E., Lockhart, Haslam, R., 2016. State of science: occupational slips, trips and falls on the same level. *Ergonomics* 59 (7), 861–883. <https://doi.org/10.1080/00140139.2016.1157214>. World Health Organisation. 2018. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/falls>. January 2018.
  - 14 Rosu D Judo Curs de baza, Universitaria Craiova, 2023

9.2. Aplicații: Seminar / Laborator / Teme de casă		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	Vizionari si analize cu dezvoltarea diversificată a capacității motrice prin forme de TANDOKU RENTSUI	2	Explicația, demonstrația, exercițiul, lucrul în grup, discuția, dezbaterrea, dialogul, conversația euristică, chinograme	
2	Vizionari si analize cu dezvoltarea diversificată a capacității motrice prin forme de UCHI KOMI	2		
3	Vizionari si analize cu dezvoltarea diversificată a capacității motrice prin forme de BUTSUKARI GEIKO	2		
4	Vizionari si analize cu dezvoltarea diversificată a capacității motrice prin forme de YAKU SOKU GEIKO	2		
5	Vizionari si analize cu dezvoltarea diversificată a capacității motrice prin forme de KAKARI GEIKO	2		
6	Vizionari si analize cu dezvoltarea diversificată a capacității motrice prin forme de RANDORI	2		
7	Vizionari si analize cu dezvoltarea diversificată a capacității motrice prin forme de SHIAI	2		

#### 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, L., 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 – 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>
<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  
27.09.2024

Titular de curs,  
Conf.univ.dr. Rosu Daniel

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