



## FIȘA DISCIPLINEI

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

*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

2.1 Denumirea disciplinei												Dirijarea metodologică a capacității motrice pe ramuri de sport la seniori II – Kaiac Canoe											
2.2 Titularul activităților de curs												Alecu Aurel											
2.3 Titularul activităților de seminar / laborator												Alecu Aurel											
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	Sala de sport, sala forta-simulatoare antrenament, pista nautical Complex Sportiv Bascov-Budeasa, dotate cu materialele specifice ramurii de sport

#### 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 disciplinei kaiac canoe, 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	<p><b>a) Obiective cognitive</b></p> <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 antrenamentul de kaiac canoe.</li><li>□ 3. Cunoașterea și utilizarea individualizării în antrenamentul de kaiac canoe.</li><li>□ 4. Cunoașterea modului în care se efectuează evaluarea nivelului de pregătire la nivelul echipelor de kaiac si canoe.</li></ul> <p><b>b) Obiective procedurale</b></p>



	<ul style="list-style-type: none"><li>□ 1. Corelarea unor cunoștințe curriculare dobândite anterior cu unele probleme legate de dirijarea capacității motrice;</li><li>□ 2. Identificarea unor situații concrete de utilizare aplicativă a aspectelor teoretice: teorii, taxonomii, criterii, etc.</li></ul> <p><b>c) Obiective atitudinale</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>□ 1. Manifestarea unei atitudini pozitive și responsabile față de domeniul științific / cultivarea unui mediu științific centrat pe valori și relații democratice / promovarea unui sistem de valori culturale, morale și civice / valorificarea optimă și creativă a propriului potențial în activitățile științifice / implicarea în dezvoltarea instituțională și în promovarea inovațiilor științifice / angajarea în relații de parteneriat cu alte persoane / instituții cu responsabilități similare / participarea la propria dezvoltare profesională):<ul style="list-style-type: none"><li>▪ reacția pozitivă la sugestii, cerințe, sarcini didactice și sportive;</li><li>▪ implicarea în activități științifice în legătură cu disciplina studiată;</li></ul></li></ul> <p>abilitatea de a colabora cu specialiști din alte domenii.</p>
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

#### 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	Principiile pregătirii grupelor de kaid si canoe. Participarea activă. Dezvoltarea multilaterală. Specializarea pe posturi. Individualizarea. Varietatea. Modelarea. Creșterea progresivă a încărcăturii.	2	- Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificarea, studiul de caz, problematizarea - Conversația euristică.	Laptop Videoproector
2	Factorii favorizanți și perturbatori în antrenamentul de kaiac. Necesitatea studierii acestora.	2		
3	Direcții orientative în dinamica efortului. Aspect generale. Direcții în pregătirea factorilor antrenamentului sportiv.	2		
4	Pregătirea de forță. Factorii care influențează calitatea de forță.Rolul	2		



	forței în antrenamentul de kaidac si canoe. Metode de dezvoltare.		- Metode intuitive de video proiecție – expunere PPT	
5	Antrenamentul de rezistență. Factori de influențare. Metode de dezvoltare.	2		
6	Antrenamentul agilității. Factori de influențare. Metode de dezvoltare a agilității	2		
7	Capacitățile coordonative în antrenamentul de kaidac si canoe. Factori de influențare. Metode de dezvoltare.	2		

1. Achim Șt., 2002, Planificarea în pregătirea sportivă, Edit. Ex Ponto, București
2. Alecu A, (2019)Aspecte metodologice ale antrenamentului in kaidac canoe Edit. Univ. din Pitesti 2019
3. Alecu A,(2020) Aplicatii practico-metodologice ale antrenamentului de kaidac canoe, Editura Universitatii din Pitesti 2020
4. Alecu A,(2016),Curs „Pregatirea specializata intr-o ramura sportiva kaidac canoe” Uz intern
5. Alecu A,(2012),Curs „Metodica antrenamentului pe ramura de sport kaidac canoe” ,Uz intern
6. Alecu A,(2013),Initiere-Didactica-Competitie in kaidac canoe, Editura Pim Iasi.
7. Alecu A,(2012),Dinamica efortului in antrenamentul de kaidac, Editura Pim Iasi.
8. AlecuA,(2015),Aspecte sociologice privind programarea intensitatii efortului in antrenamentul sportivilor kaidacisti. Conferința internațională Pitești Noiembrie 2015
9. AlecuA,(2014),Educarea supletii si elasticitatii in antrnamentul de kaidac canoe, la nivelul juniorilor, Conferința internațională Pitești Noiembrie 2014
10. AlecuA,(2013),Influenta educarii fortei in consolidarea tehnicii de vaslit in kaidac, Conferința internațională Pitești Noiembrie 2013
11. Alecu A,(2012),Aspecte ale dinamicii efortului in antrnamentul de kaidac canoe, Conferința internațională Pitești Noiembrie 2012
12. AlecuA,(2010),Aspecte ale optimizarii fortei in antrnamentul de kaidac canoe pentru probele olimpice de 200m, Conferința internațională Pitești Noiembrie 2010
13. Alecu,A.,Toma,St.,(2009),Monitorizarea parametrilor efortuluila kaidacistii de performanta prin mijloace obiective. Conferinta internationala FEFS Pitesti Noimbrie 2009
14. Bomp,T.,(1990),Valorile intensitatii proceselor fiziologice si planificareaantrenamentului de rezistenta/Sport si performanta Nr.302 CCEFS, Bucuresti
15. Bomp, T.,(2001),Dezvoltarea calitatilor biomotrice, Edit. Ex-Pont
16. Dragnea A., Teodorescu Mate Silvia, 2002, Teoria sportului, Edit. FEST, București.
17. Dragnea,A.(1991) Teoria si metodica calitatilor motrice, Centrul de multiplicare A.N.E.F.S., București
18. Dragnea,A(2006)Educație fizică si sport – Teorie si didactică.FEST, București.
19. Dragnea, Adrian; Bota, Aura, Teoria activităților motrice, Editura Didactică și Pedagogică R.A., București, 1999
20. Hahn Erwin(1996)Antrenamentul sportiv la copii, FEST, București.
21. Toma,St: Alecu,A,(2006),Creșterea eficienței tehnici de padelare prin dezvoltarea indicatorilor de forță la kaidacisti, Conferința internațională Pitești Noiembrie 2006
22. Zelinski Sergiu,(1999),Metodica natației și spoturilor nautice, Univ. Ecologică, Buc.

9.2. Aplicații: Seminar / Laborator / Teme de casă		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	Individualizarea ca principiu și metodă de lucru. Factori determinanți. Conținut. Forme de organizare	2	Explicația, demonstrația, exercițiul, lucrul în grup, discuția, dezbaterea, dialogul, conversația euristică, chinograme	
2	Atingerea vârfului de formă la competițiile importante. Condiții. Factori care facilitează atingerea vârfului de formă.	2		
3	Modelul de pregătire la nivelul echipelor de kaidac si canoe seniori.	2		
4	Concepția de cursa la nivelul echipelor de kaidac si canoe seniori.	2		
5	Recuperarea, oboseala, supraantrenarea și dezantrenarea la nivelul echipelor de kaidac si canoe seniori.	2		
6	Coaching în antrenamentul de kaidac canoe. Rolul coach/ului. Modelarea coachingului.	2		
7	Evaluarea nivelului de pregătire și eficacitate la nivelul echipelor de kaidac si canoe. Înregistrări și statistici.	2		

#### Bibliografie

1. Achim Șt., 2002, Planificarea în pregătirea sportivă, Edit. Ex Ponto, București
2. Alecu A, (2019)Aspecte metodologice ale antrenamentului in kaidac canoe Edit. Univ. din Pitesti 2019
3. Alecu A,(2020) Aplicatii practico-metodologice ale antrenamentului de kaidac canoe, Editura Universitatii din Pitesti 2020
4. Alecu A,(2016),Curs „Pregatirea specializata intr-o ramura sportiva kaidac canoe” Uz intern
5. Alecu A,(2012),Curs „Metodica antrenamentului pe ramura de sport kaidac canoe” ,Uz intern
6. Alecu A,(2013),Initiere-Didactica-Competitie in kaidac canoe, Editura Pim Iasi.
7. Alecu A,(2012),Dinamica efortului in antrenamentul de kaidac, Editura Pim Iasi.
8. AlecuA,(2015),Aspecte sociologice privind programarea intensitatii efortului in antrenamentul sportivilor kaidacisti. Conferința internațională Pitești Noiembrie 2015
9. AlecuA,(2014),Educarea supletii si elasticitatii in antrnamentul de kaidac canoe, la nivelul juniorilor, Conferința internațională Pitești Noiembrie 2014
10. AlecuA,(2013),Influenta educarii fortei in consolidarea tehnicii de vaslit in kaidac, Conferința internațională Pitești



Noiembrie 2013

11. Alecu A.,(2012),Aspecte ale dinamicii efortului in antrenamentul de caiac canoe, Conferința internațională Pitești Noiembrie 2012
12. AlecuA.,(2010),Aspecte ale optimizării forței in antrenamentul de caiac canoe pentru probele olimpice de 200m, Conferința internațională Pitești Noiembrie 2010
13. Alecu,A.,Toma,St.,(2009),Monitorizarea parametrilor efortului la kaiacistii de performanță prin mijloace obiective. Conferința internațională FEFS Pitești Noiembrie 2009
14. Bompă,T.,(1990),Valorile intensității proceselor fiziologice și planificarea antrenamentului de rezistență/Sport și performanță Nr.302 CCEFS, București
15. Bompă, T.,(2001),Dezvoltarea calitatilor biomotrice, Edit. Ex-Pont
16. Dragnea A., Teodorescu Mate Silvia, 2002, Teoria sportului, Edit. FEST, București.
17. Dragnea,A.(1991) Teoria și metodică calitatilor motrice, Centrul de multiplicare A.N.E.F.S., București
18. Dragnea,A.(2006)Educație fizică și sport – Teorie și didactică.FEST, București.
19. Dragnea, Adrian; Bota, Aura, Teoria activităților motrice, Editura Didactică și Pedagogică R.A., București, 1999
20. Hahn Erwin(1996)Antrenamentul sportiv la copii, FEST, București.
21. Toma,St: Alecu,A.,(2006),Creșterea eficienței tehnici de padelare prin dezvoltarea indicatorilor de forță la kaiacști, Conferința internațională Pitești Noiembrie 2006
22. Zelinski Sergiu,(1999),Metodica natației și sporturilor nautice, Univ. Ecologică, Buc.
23. Zabet,B.,(2002))Perfecționarea procesului de antrenament a sportivilor de înaltă performanță la canoe, Conferința științifică a doctoranzilor, Chișinău.

Zabet,B.,(1992), Pregătirea procesului de antrenament în caiac - canoe, Simpozion internațional, Czchowice (Polonia).

#### 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 științei 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
11.5 Seminar / Laborator / Tema de casă	• Activitate seminar	Analiza modului de implicare în activitatea de seminar	20
	• Referat ca temă de casă.	Analiza modului de realizare a referatului	20
	• Participare la activitățile de seminar.	Notare curentă. Evaluarea participării conștiente și active din cadrul seminarului	10

#### 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. Aurel Alecu

Titular de seminar / laborator,  
Lect.univ.dr. Aurel Alecu

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