**fișa disciplinei**

**DIRIJAREA METODOLOGICĂ A CAPACITĂȚII MOTRICE PE RAMURI DE SPORT LA SENIORI I – BASCHET**

anul universitar 2025-2026

**1. Date despre program**

|  |  |
| --- | --- |
| 1.1 Instituția de învățământ superior/ | Universitatea Națională de Știință și Tehnologie POLITEHNICA din București - Centrul Universitar Piteşti |
| 1.2 Facultatea | Facultatea de Ştiinţe, Educație Fizică și Informatică |
| 1.3 Departamentul | Educație Fizică și Sport |
| 1.4 Domeniul de studii universitare | Știința Sportului și Educației Fizice |
| 1.5 Programul de studii universitare | Performanță în Sport |
| 1.6 Ciclul de studii universitare | Master |
| 1.7 Limba de predare | Română |
| 1.8 Locația geografică de desfășurare a studiilor | Pitești |

**2. Date despre disciplină**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.1 Denumirea disciplinei/  (ro) | | | **DIRIJAREA METODOLOGICĂ A CAPACITĂȚII MOTRICE PE RAMURI DE SPORT LA SENIORI I – BASCHET** | | | | | | | |
| 2.2 Titularul/ii activităților de curs | | | | | Conf. univ.dr. FLEANCU JULIEN LEONARD | | | | | |
| 2.3 Titularul/ii activităților de seminar / laborator/proiect | | | | | - | | | | | |
| 2.4 Anul de studiu | 2 | 2.5 Semestrul/ | | III | | 2.6. Tipul de evaluare/ | E | | 2.7 Statutul disciplinei | Op |
| 2.8 Categoria formativă | | DS | | 2.9 Codul disciplinei/ | | | | UPB.18.M3.A.04-03 | | |

**3. Timpul total** (ore pe semestru al activităților didactice)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.1 Număr de ore pe săptămână | 1 | Din care: 3.2 curs | | 1 | 3.3  seminar/laborator/proiect |  |
| 3.4 Total ore din planul de învățământ | 14 | Din care: 3.5 curs | | 14 | 3.6 seminar/laborator/proiect |  |
| Distribuția fondului de timp | | | | | | ore |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe  Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate  Pregătire seminarii/laboratoare/proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri | | | | | | 82 |
| Tutorat | | | | | | 2 |
| Examinări | | | | | | 2 |
| Alte activități (dacă există): | | | | | |  |
| 3.7 Total ore studiu individual | | **86** |
| 3.8 Total ore pe semestru | | **100** |
| 3.9 Numărul 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 necesare pentru desfășurarea optimă a activităților didactice** (acolo unde este cazul)

|  |  |
| --- | --- |
| 5.1 de desfășurare a cursului | * Cursul se va desfășura într-o sală dotată cu videoproiector și computer. |
| 5.2 de desfășurare a seminar/laborator/proiect |  |

**6. Obiectiv general**

Disciplina are ca obiectiv general însuşirea de către studenţi a sistemului de cunoştinţe 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.

**7. Rezultatele învățării**

|  |  |
| --- | --- |
| **Cunoștințe** | - Întelege 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** | - 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** | - 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. |

**8. Metode de predare**

Procesul de predare va explora metode de predare expozitive (prelegerea, expunerea), conversative-interactive, bazate pe modele de învățare prin descoperire facilitate de explorarea directă și indirectă a realității (experimentul, demonstrația, modelarea), dar și pe metode bazate pe acțiune, precum exercițiul, activitățile practice și rezolvarea de probleme.

În activitatea de predare vor fi utilizate prelegeri, în baza unor prezentări Power Point sau diferite filmulețe care vor fi puse la dispoziția studenților. Fiecare curs va debuta cu recapitularea capitolelor deja parcurse, cu accent asupra noțiunilor parcurse la ultimul curs.

Prezentările utilizează imagini și scheme, astfel încât informațiile să fie ușor de înțeles și asimilat.

**9. Conținuturi**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **CURS** | | |
| **Capitolul** | **Conținutul** | **Nr. ore** |
| I | Principiile pregătirii echipelor de baschet. Participarea activă. Dezvoltarea multilaterală. Specializarea pe posturi. Individualizarea. Varietatea. Modelarea. Creșterea progresivă a încărcăturii. | **2** |
| II | Factorii favorizanți și perturbatori în jocul de baschet. Necesitatea studierii acestora. | **2** |
| III | Direcții orientative în dinamica efortului. Aspect generale. Direcții în pregătirea factorilor antrenamentului sportiv. | **2** |
| IV | Pregătirea de forță. Factorii care influențează calitatea de forță. Rolul forței în jocul de baschet. Metode de dezvoltare. | **2** |
| V | Antrenamentul de rezistență. Factori de influențare. Metode de dezvoltare. | **2** |
| VI | Antrenamentul agilității. Factori de influențare. Metode de dezvoltare a agilității | **2** |
| VII | Capacitățile coordinative în jocul de baschet. Factori de influențare. Metode de dezvoltare. | **2** |
|  | **Total:** | **14** |
| **Bibliografie:**   1. Fleancu J.L., 2024, Dirijarea metodologică a capacității motrice pe ramuri de sport la seniori I – baschet. Suport de curs. Uz intern. 2. Achim Şt., Planificarea în pregătirea sportivă. – Editura Ex Ponto. – Bucureşti, 2002. 3. Bompa T. Performanţa în jocurile sportive. Teoria şi metodologia antrenamentului.- Ex Ponto.- Bucureşti, 2003. 4. Colibaba-Evuleţ D., Bota I. Jocuri sportive, teorie şi metodică.- Editura Aldin.- Bucureşti, 1998. 5. Coleman B.E., - Basketball: Techniques, Teaching and Trening, Editura Human Kinetics, 1998. 6. Colibaba E.D., - Baschet.Note de curs. Editura Univ. din Piteşti, 2004. 7. Crossingham J., - Basketball in Action. Editura Human Kinetics, S.U.A., 2000. 8. Dragnea A., Teodorescu S.M. Teoria sportului.- Editura FEST.- Bucureşti, 2002 9. F.I.B.A. – Basketball For Young Players. Guidelines for coaches. Editura Dykinson, Madrid, 2000. 10. Fleancu J.L., Ciorbă C., - Baschet. Îndrumar practico- metodic. Editura Cultura, Piteşti, 2001. 11. Fleancu J.L., Ciorbă C., - Baschetul la 8-12 ani, Edit. Garuda – Art, Chişinău 2001. 12. Fleancu J.L., Ciorbă C., -Pregătirea fizică specifică a pivoţilor în jocul de baschet la 15-16 ani, Editura Universităţii din Piteşti, 2004. 13. Fleancu J.L.,-Baschet.Teorie şi Metodică, Editura Universitaria, Craiova 2007. 14. Fleancu J.L.,-Baschet. Orientări şi concepte în pregătirea jucătorilor de baschet, Editura Universitaria, Craiova 2007. 15. Fleancu J.L.,-Concepte de dezvoltare a calităţilor motrice şi evaluare tehnico-tactică în baschet, Editura Universitaria, Craiova 2007. 16. Fleancu J.L.,-Concepte moderne de pregătire fizică în baschet la nivelul echipelor de juniori, Editura Universitaria, Craiova 2007. 17. Fleancu J.L.,-Statistica în Educaţie Fizică şi Sport, Editura Universitaria, Craiova 2007. 18. Ghiţescu I.G.,Moanţă,A.-Baschet. Fundamente teoretice şi metodice, Editura A.N.E.F.S., Bucureşti, 2005. 19. Hrişcă A, Negulescu C., Colibaba E.D., - Tehnica şi tactica individuală. Editura I.C.F., M.E.I., Bucurelti, 1980. 20. Ionescu Şt.,Dîrjan C.,-Instruire şi performanţă în baschet la copii şi juniori, Editura Didactică şi Pedagogică, R.A.Bucureşti, 1997. 21. Moanţă, A.,-Pregătirea fizică în jocul de baschet, Editura Pro-Editura, Bucureşti, 2000. 22. Moanţă, A.,-Baschet.Metodică,Editura Alpha, Buzău, 2005. 23. Negulescu C.,Popescu F.,Moanţă A.,Preda C., Metodica învăţării şi perfecţionării tehnicii şi tacticii jocului de baschet, Editura A.N.E.F.S., Bucureşti, 1997 | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **LABORATOR/ SEMINAR/PROIECT** | | |
| **Nr crt** | **Conținutul** | **Nr. ore** |
| 1. | - | - |
| 2. |  |  |
|  | **Total:** |  |
| 1. **Bibliografie** 2. 1. | | |

**10. Evaluare**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Tip activitate | 10.1 Criterii de evaluare | 10.2 Metode de evaluare | 10.3 Pondere din nota finală |
| 10.4 Curs | Calitatea, gradul de asimilare a limbajului de specialitate şi coerenţa tratării subiectelor de examen. | Examen oral | **50** |
| Portofoliu | Analiza modului de realizare a  portofoliului | **50** |
| 10.5  Seminar/laborator/proiect | - | - | - |
| 10.6 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  28.09.2025 | Titular de curs | Titular(ii) de aplicații |
|  | Conf.univ.dr. FLEANCU Julien Leonard | - |
|  |  |  |
| Data avizării în departament  29.09.2025 | Director de departament  Conf.univ.dr. Liviu Emanuel Mihăilescu  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | |
|  |  | |
| Data aprobării în Consiliul Facultății  29.09.2025 | Decan  Conf.univ.dr. Julien Leonard FLEANCU | |