**FIŞA DISCIPLINEI**

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

1. **Date despre program**

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

1. **Date despre disciplină**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.1 | Denumirea disciplinei | | | | | **Dirijarea metodologică a capacității motrice pe ramuri de sport la seniori I – judo** | | | | | |
| 2.2 | Titularul activităţilor de curs | | | | | **Conf.univ.dr. Rosu Daniel** | | | | | |
| 2.3 | Titularul activităţilor de seminar / laborator | | | | | - | | | | | |
| 2.4 | Anul de studii | II | 2.5 | Semestrul | III | 2.6 | Tipul de evaluare | E | 2.7 | Regimul disciplinei | Op |
| 2.8 | Categoria formativă | DS | 2.9 | Codul disciplinei | |  | | --- | | UPB.18.M3.A.04-03 | | | | | | | |

1. **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 înv. | | 14 | 3.5 | din care curs | | 14 | 3.6 | S / L / P | - |
| **Distribuţia fondului de timp alocat studiului individual** | | | | | | | | | | **ore** |
| Studiu după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe | | | | | | | | | | **30** |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren | | | | | | | | | | **30** |
| Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri | | | | | | | | | | **20** |
| Tutorat | | | | | | | | | | **2** |
| Examinări | | | | | | | | | | **2** |
| Alte activităţi ..... | | | | | | | | | | **2** |
| 3.7 | | Total ore studiu individual | | **86** | |
| **3.8** | | **Total ore pe semestru** | | **100** | |
| **3.9** | | **Număr de credite** | | **4** | |

1. **Precondiţii (acolo unde este cazul)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 4.1 | de curriculum | Nu este cazul |
| 4.2 | de rezultate ale învățării | Nu este cazul |

1. **Condiţii (acolo unde este cazul)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 5.1 | De desfăşurare a cursului | Sală de curs cu dotări adecvate: acces la internet şi echipamente multimedia |
| 5.2 | De desfăşurare a laboratorului |  |

1. **Obiectiv general**

Disciplina are ca obiectiv general însuşirea de către studenţi a sistemului de cunoştinţe privind metodologia dirijării capacității motrice generale și specifice a judo-ului, identificarea și utilizarea unor mijloace de acționare menite să ducă la creșterea capacității de performanță, evaluarea capacității de performanță la copii, juniori și seniori.

1. **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. |

1. **Metode de predare**

Prelegerea participativă, dezbaterea, exemplificarea, studiul de caz, problematizarea

Conversaţia euristică. Metode intuitive de video proiecţie – expunere PPT

1. **Conţinuturi**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **9.1. Curs** | | Nr. ore |
| 1 | Dezvoltarea forței  Factorii determinanți ai forței musculare | 2 |
| 2 | Formele de manifestare a forței în judo  Procedee metodice de dezvoltare a forței în judo la seniori | 2 |
| 3 | Dezvoltarea vitezei în judo  Bazele biologice și psihice ale vitezei | 2 |
| 4 | Formele de manifestare a vitezei în judo  Procedee metodice de dezvoltare a vitezei în judo la seniori | 2 |
| 5 | Dezvoltarea rezistenței în judo  Bazele biologice și psihice ale rezistenței în judo | 2 |
| 6 | Formele de manifestare a rezistenței în judo  Procedee metodice de dezvoltare a rezistenței în judo la seniori | 2 |
| 7 | Dezvoltarea coordonării la judoka  Bazele biologice și psihice ale îndemânării  Mobilitatea si dezvoltarea ei la seniori | 2 |
|  | **Total** | **14 ore** |
| **Bibliografie:**   1. Roșu D. Note de curs, Dirijarea metodologică a capacității motrice pe ramura de sport - Judo, 2024 2. Muresan Stefan, Chirila Alexandru, Documente care atestă istoria judo-ului românesc, Ed. Concordia, 2019 3. Ion- Ene Mircea, Ichim Paul, Chirila Alexandru, Ghid Terminologic multidisciplinar, Ed. Fundației Universitare "Dunărea de Jos" Galați 2012 4. Rabolu Emilian, Selecţia şi modelarea tehnică în judo, Editura Universitatii din Pitesti, 2014 5. Rabolu Emilian, Pregătirea fizică în judo, Editura Universitatii din Pitesti, 2014, 6. Rabolu Emilian, Strategii metodologice privind instruirea juniorilor în judo Editura Universitatii din Pitesti, 2014 7. Stanciu C…Rosu D., Evaluating the Impact of CrossFit on Sambo Athletes: A 10-Week Intervention Study with Statistical Insights and Future Directions, Revista Gimnazium, Vol. XXVI, Issue 1/ 2025, pp7-17 8. Kunszabo M, Roșu D, Geantă V, Mihaila I, Estimating the relationship of the indices of general physical fitness in 8-10-year-old judo practitioners in rural schools, *Journal of Physical Education and Sport* (JPES), Vol. 24 (issue 2), Art 41 pp. 346 - 352, February 2024 9. Iorga V ...Rosu D....Geanta V, The impact of psycho–neuro–motor exercises on enhancing 10. karate technical proficiency, *Journal of Physical Education and Sport* ® (JPES), Vol. 24 (issue 4), Art 113, pp. 992 - 1000, April 2024 11. Ion Ene M, Rosu D., New orientations in judo technique and tactics, [Annals of the University Dunarea de Jos of Galati: Fascicle XV: Physical Education & Sport Management, 2011, Issue 2, p40](https://openurl.ebsco.com/results?sid=ebsco:ocu:record&bquery=IS+1454-9832+AND+IP+2+AND+DT+2011&link_origin=scholar.google.com&searchDescription=Annals%20of%20the%20University%20Dunarea%20de%20Jos%20of%20Galati%3A%20Fascicle%20XV%3A%20Physical%20Education%20%26%20Sport%20Management%2C%202011%2C%20Issue%202) 12. Lascau FD, Rosu D., Study regarding the prediction of medal winning in Olympic Games judo competitions, Journal of Physical Education and Sport ® (JPES), 13(3), Art 62, pp.386 - 390, 2013 13. Rosu D. Judo - Curs de baza, Universitaria Craiova, 2023 | | |

1. **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 /**  **Tema de casă** |  |  |  |
| **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. Roșu Daniel | - |
|  |  |  |
| 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 | |