



Universitatea Națională de Știință și Tehnologie
POLITEHNICA București
Facultatea de Științe, Educație Fizică și Informatică



FIȘA DISCIPLINEI

Antrenament și competiție la copii și juniori

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior/	Universitatea Națională de Știință și Tehnologie POLITEHNICA din București/
1.2 Facultatea	Științe 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	Activități motrice curriculare și extracurriculare
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	Antrenament și competiție la copii și juniori						
2.2 Titularul/ii activităților de curs	Rada Larisa						
2.3 Titularul/ii activităților de seminar / laborator/proiect	Rada Larisa						
2.4 Anul de studiu	1	2.5 Semestrul	I	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7 Statutul disciplinei	DS
2.8 Categoria formativă	S	2.9 Codul disciplinei:	UPB.18.M1.A.05-01				

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

3.1 Număr de ore pe săptămână/	4	Din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/laborator/proiect	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	Din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/laborator/proiect	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					81
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate					
Pregătire seminarii/ laboratoare/proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					
Tutorat					6
Examinări					7
Alte activități (dacă există):					
3.7 Total ore studiu individual	94				
3.8 Total ore pe semestru	150				
3.9 Numărul de credite	6				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	• Nu este cazul
4.2 de rezultate ale învățării	• Nu este cazul



Universitatea Națională de Știință și Tehnologie
POLITEHNICA București
Facultatea de Științe, Educație Fizică și Informatică



5. Condiții necesare pentru desfășurarea optimă a activităților didactice (acolo unde este cazul)/

5.1 de desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none">Sală de curs cu dotări adecvate: acces la internet și echipamente multimedia.
5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului/proiectului	<ul style="list-style-type: none">Sală de seminar cu aparatură multi-media.

6. Obiectiv general

Achiziționarea sistemului de cunoștințe metodologice și practice necesare profesorilor și/sau antrenorilor care se ocupă cu selecționarea și instruirea echipelor reprezentative școlare;

7. Rezultatele învățării

Cunoștințe	<ul style="list-style-type: none">Înțelege și aplică strategii de predare utilizate în domeniul Știința sportului și educației fizice;Înțelegerea principiilor de diferențiere pedagogică și aplicarea metodelor moderne de instruire diferențiată și adaptativă în educația fizică și sport;Înțelegerea principiilor didactice și metodologice necesare pentru elaborarea conținutului unei lecții de educație fizică și sport;
Abilități	<ul style="list-style-type: none">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;Aplicarea unor strategii didactice flexibile pentru a răspunde nevoilor individuale ale elevilor;Capacitatea de a ajusta sarcinile motrice și de a personaliza exercițiile în funcție de abilitățile și limitările fiecărui elev;Dezvoltarea capacității de a structura lecția în funcție de obiectivele educaționale și de nivelul elevilor/sportivilor;Utilizarea tehnicilor de organizare și planificare pentru a optimiza timpul și resursele unei lecții de educație fizică.
Responsabilitate și autonomie	<ul style="list-style-type: none">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 crearea unui mediu de învățare incluziv și echilibrat, adaptat nevoilor fiecărui elev;Promovarea unui sistem de predare adaptiv, bazat pe feedback constant și ajustarea obiectivelor de învățare;Asumarea responsabilității pentru pregătirea unei lecții adaptate nevoilor elevilor și cerințelor curriculare;Crearea unui plan de lecție clar, coerent și eficient, care să sprijine progresul elevilor.



Universitatea Națională de Știință și Tehnologie
POLITEHNICA București
Facultatea de Științe, Educație Fizică și Informatică



8. Metode de predare

Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificarea, exercițiul de reflecție, conversația euristică.

9. Conținuturi

CURS		
Capitolul	Conținutul	Nr. ore
I	Antrenamentul sportiv – proces centrat pe formare și jucător	4
II	Proiectarea antrenamentului sportiv prin obiective	4
III	Profilul antrenorului la copii și juniori	4
IV	Mentalitatea antrenorului și copiilor în cadrul antrenamentului sportiv modern	4
V	Modele de joc recomandate de federațiile de specialitate	4
VI	Conducerea echipei sportive reprezentative școlare	4
VII	Organizarea unei competiții sportive școlare	4
Total:		28

Bibliografie:

- Cojanu F., (2024) Antrenament și competiție la copii și juniori – suport de curs
- Bompa T . (2021) Periodizarea, Teoria si metodologia antrenamentului, Ed. Lifestyle Publishing, București,
- Cherghit I – (2012) Sisteme de instruire alternative și complementare, Ed. Aramis, București.
- Colibaba E.D. (2007) Praxiologie si proiectare curriculara in educatie fizica si sport, Ed. Universitaria Craiova
- Cojanu F., (2009) Proiectarea interdisciplinara a lectiei de educatie fizica la ciclul primar, Ed. Pim, Iasi
- Cojanu F., (2014) Prescriptii metodologice ale proiectarii jocului de baschet in scoala, Ed. Universitaria Craiova
- Neacșu I (2019) Instruire și învățare, Ed. Didactică și Pedagogică, ediția a – III – a, București.
- Niculescu M., Rada L., (2009) Performanța sportiva, Editura Universitaria Craiova.
- Rada, L., (2020) Pregătirea musculară în jocul de volei, Editura Universității din Pitești.
- Javair Gillett, Burgos Bill (2020) Strenght training for basketball, Editura Human Kinetics, USA
- Predescu T, Ghițescu I (2000) – Pregătirea echipelor de performanță, Ed. Semne, București,

LABORATOR/ SEMINAR/PROIECT		
Nr. crt.	Conținutul	Nr. ore
1.	Metoda de pregatire prin joc	4
2.	Forme de pregatire prin joc utilizate in antrenamentul copiilor si juniorilor	4
3.	Aspecte metodice ale etapei de descoperire (orientare si selectie)	4
4.	Aspecte metodice ale etapei de initiere in antrenamentul copiilor si juniorilor	4
5.	Aspecte metodice ale etapei de dezvoltare in antrenamentul copiilor si juniorilor	4
6.	Aspecte metodice ale etapei de specializare in antrenamentul copiilor si juniorilor	4
7.	Desfasurarea/Participarea unei/in cadrul unei competitii sportive	4
Total:		28

Bibliografie:

- Cojanu F., (2024) Antrenament și competiție la copii și juniori – suport de curs
- Bompa T . (2021) Periodizarea, Teoria si metodologia antrenamentului, Ed. Lifestyle Publishing, București,



Universitatea Națională de Știință și Tehnologie
POLITEHNICA București
Facultatea de Științe, Educație Fizică și Informatică



3. Cherghit I – (2012) Sisteme de instruire alternative și complementare, Ed. Aramis, București.
4. Colibaba E.D. (2007) Praxiologie și proiectare curriculară în educație fizică și sport, Ed. Universitaria Craiova
5. Cojanu F., (2009) Proiectarea interdisciplinară a lecției de educație fizică la ciclul primar, Ed. Pim, Iasi
6. Cojanu F., (2014) Prescripții metodologice ale proiectării jocului de baschet în școală, Ed. Universitaria Craiova
7. Neacșu I (2019) Instruire și învățare, Ed. Didactică și Pedagogică, ediția a – III – a, București.
8. Niculescu M., Rada L., (2009) Performanța sportivă, Editura Universitaria Craiova.
9. Rada, L., (2020) Pregătirea musculară în jocul de volei, Editura Universității din Pitești.
10. Javair Gillett, Burgos Bill (2020) Strength training for basketball, Editura Human Kinetics, USA
11. Predescu T, Ghițescu I (2000) – Pregătirea echipelor de performanță, Ed. Semne, București,

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 terminologiei de specialitate și coerența tratării subiectului de examen.	Evaluare scrisă Probe de control – evaluare practică	50
10.5 Seminar/laborator/proiect	Activitate practică: <ul style="list-style-type: none">programe de metodica predării;arbitraj și notiuni de regulament.	Evaluare scrisă	30
	Referat cu tema de casa	Probe de control – evaluare practică	20
10.6 Condiții de promovare			
<ul style="list-style-type: none">Obținerea a 50% din punctajul totalPunctajul 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 septembrie 2025

Titular de curs
Lect.univ.dr. Rada Larisa

Titular(ii) de aplicații
Lect.univ.dr. Rada Larisa

Data avizării în
departament
29 septembrie 2025
Data aprobării în
Consiliul Facultății
29 septembrie 2025

Director de departament
Conf.univ.dr. Mihailescu Liviu

Decan
Conf.univ.dr. Fleancu Leonard