

# FIȘA DISCIPLINEI

## ANTRENAMENT SI COMPETITIE LA COPII SI JUNIORI

*anul universitar 2019 – 2020*

### 1. Date despre program

1.1	Instituția de învățământ superior	Universitatea din Pitești
1.2	Facultatea	Științe, Educație Fizică și Informatică
1.3	Departamentul	Educație Fizică
1.4	Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5	Ciclul de studii	Master
1.6	Programul de studiu / calificarea	Activități motrice curriculare și extracurriculare / Profesor în învățământul liceal

### 2. Date despre disciplină

2. Date despre disciplina											
2.1	Denumirea disciplinei					ANTRENAMENT SI COMPETITIE LA COPII SI JUNIORI					
2.2	Titularul activităților de curs					Conf.univ.dr. Cojanu Florin					
2.3	Titularul activităților de seminar / laborator					Conf.univ.dr. Cojanu Florin					
2.4	Anul de studii	I	2.5	Semestrul	I	2.6	Tipul de evaluare	Examen	2.7	Regimul disciplinei	O

### 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
<b>Distribuția fondului de timp alocat studiului individual</b>								<b>97 ore</b>
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								37
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								27
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								24
Tutorat								3
Examinări								4
Alte activități .....								2
3.7	Total ore studiu individual	97						
3.8	Total ore pe semestru	125						
3.9	Număr de credite	5						

### 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1	De curriculum	Nu este cazul
4.2	De competențe	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	Sală de seminar cu aparatură multi-media.

### 6. Competențe specifice vizate

Competențe profesionale	<p>C1. Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă, Sport și performanță motrică, Kinetoterapie și motricitate specială) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară</p> <p>C2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă, Kinetoterapie și motricitate specială)</p>
Competențe transversale	CT1. Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională

### 7. Obiectivele disciplinei

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Achiziționarea sistemului de cunoștințe metodologice și practice necesare profesorilor și/sau antrenorilor care se ocupă cu selecționarea și instruirea echipelor reprezentative școlare;
7.2 Obiectivele specifice	Dobândirea abilităților practice și metodologice care asigură eficientizarea activităților de predare – învățare – perfecționare – evaluare, desfășurate la nivelul



	echipelor reprezentative scolare; Asimilarea și aplicarea în practică a strategiilor de selecție, instruire, organizare și conducere a echipelor în competițiile sportive.
--	---

## 8. Conținuturi

8.1. Curs		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
<b>CURS AMCE/ Anul I / SEMESTRUL I</b>				
1	Antrenamentul sportiv – proces centrat pe formare si jucator	2	Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificarea, exercitiul de reflecție, conversația euristică.	Calculator, Videoproietor
2	Proiectarea antrenamentului sportiv prin obiective	2		
3	Profilul antrenorului la copii si juniori	2		
4	Mentalitatea antrenorului si copiilor in cadrul antrenamentului sportiv modern	2		
5	Modele de joc recomandate de federatiile de specialitate	2		
6	Conducerea echipei sportive reprezentative scolare	2		
7	Organizarea unei competitii sportive scolare	2		

### Bibliografie

1. Bompă T. (2003) - Performanțe în jocurile sportive, Ed. Ex Ponto, SNA, București,
2. Bril M S (1983) – Selecția în jocurile sportive, Ed. Fizicultură I Sportz, București, traducere
3. Cojanu F., (2014) Prescripții metodologice ale proiectării jocului de baschet în școală, Ed. Universitaria Craiova
4. Cojanu F., (2014) Evaluarea în jocul de baschet, Ed. Tiparg, Pitești
5. Colibaba E D, Bota I (1998) – Jocuri sportive – Teorie și metodică, Ed. Aldin, București,
6. Predescu T, Ghițescu I (2000) – Pregătirea echipelor de performanță, Ed. Semne, București,
7. Niculescu M, Cretu M., Trăilă H., Mateescu A., (2006), Bazele generale ale pregătirii musculare, Ed. Universitaria Craiova

8.2. Aplicații: Laborator		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
<b>Seminar</b>				
1	Metoda de pregătire prin joc	2	Explicatia, demonstrația, exercițiul. Lucrul în grup, discuția, dezbateră. Dialogul, conversația, reprezentare foto și video	În cadrul primei lectii se stabilesc obligațiile de la seminar ale studentilor si se precizează criteriile ce vor fi utilizate în evaluarea rezultatelor învățării Proiectul CD însoțit de alegerea muzicală
2	Forme de pregătire prin joc utilizate în antrenamentul copiilor si juniorilor	2		
3	Aspecte metodice ale etapei de descoperire (orientare si selecție)	2		
4	Aspecte metodice ale etapei de inițiere în antrenamentul copiilor si juniorilor	2		
5	Aspecte metodice ale etapei de dezvoltare în antrenamentul copiilor si juniorilor	2		
6	Aspecte metodice ale etapei de specializare în antrenamentul copiilor si juniorilor	2		
7	Desfășurarea/Participarea unei/in cadrul unei competiții sportive	2		

### Bibliografie

- Cojanu F., (2014) Prescripții metodologice ale proiectării jocului de baschet în școală, Ed. Universitaria Craiova
- Cojanu F., (2014) Evaluarea în jocul de baschet, Ed. Tiparg, Pitești
- Colibaba E D (1983) – Concepția de joc și pregătire la juniori I, Ed. FRB, București,
- Predescu T, Ghițescu I (2000) – Pregătirea echipelor de performanță, Ed. Semne, București,
- Svart V B, Hruscev S V (1986) - Aspectele medico biologice ale organizării și selecției, traducere CNEFS, București,
- Teodorescu L (1984) – Orientări și tendințe în teoria și metodologia antrenamentului modern în EFS, nr. 4

## 9. 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 care vor fi achiziționate la nivelul disciplinei – vor satisface așteptările reprezentanților asociațiilor profesionale și angajatorilor din domeniul învățământului liceal și postliceal.

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 programelor de studiu *Activități Motrice Curriculare și Extracurriculare*.

## 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 si coerența tratării subiectului de examen	Evaluare scrisa	40 %
10.5 Seminar / Laborator / Tema de casă	Activitate practică: - Programe de metodica predării - Arbitraj si notiuni de regulament	Probe de control – evaluare practică	30%
	Temă de casă: Realizarea proiectului în forma CD însoțit de demonstrarea acestuia. Referat	Prezentarea proiectului Powerpoint	20%
	Prezenta la lucrările practice	Notarea curentă Evaluarea participării constiente și active din cadrul lucrărilor practice	10%
10.6 Standard minim de performanță	Cunoasterea mijloacelor si folosirea acestora în programe specifice în functie de obiectivele lectiei cu tematica. Cunoasterea unor informatii utilizând terminologia specifică disciplinei. Cunoasterea structurii lecției de antrenament al echipei reprezentative scolare și metodologia predării acesteia		

Data completării

1 x 2019

Titular de curs,  
Conf.univ.dr. Cojanu Florin

.....

Titular de lucrări practice,  
Conf.univ.dr. Cojanu Florin

.....

Data aprobării în Consiliul departamentului,

1 x 2019

Director de departament,  
(prestator)

Prof.univ.dr. Crețu Marian

.....

Director de departament,  
(beneficiar),

Prof.univ.dr. Crețu Marian

.....