

## FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2022-2023

Anul de studiu III / Semestrul II

## 1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia
1.2. Facultatea	Drept și Științe Sociale
1.3. Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4. Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii/calificarea*	Educație Fizică și Sportivă - profesor în învățământul gimnazial cod COR 233002 - profesor în învățământul liceal, postliceal cod COR 233001

## 2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Metodica predării fotbalului în școală		2.2. Cod disciplină	EFS III 09			
2.3. Titularul activității de curs	Lect.univ.dr. Ursu Vasile Emil						
2.4. Titularul activității de seminar / laborator	Lect.univ.dr. Ursu Vasile Emil						
2.5. Anul de studiu	III	2.6. Semestrul	2	2.7. Tipul de evaluare (E/C/VP)	E	2.8. Regimul disciplinei (O – obligatorie, Op – opțională, F – facultativă)	O

## 3. Timpul total estimat

3.1. Numar ore pe săptămână	4	din care: 3.2. curs	2	3.3. seminar/laborator	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5. curs	28	3.6. seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					28
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					14
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					15
Tutoriat					10
Examinări					2
Alte activități .....					-

3.7 Total ore studiu individual	69
3.9 Total ore pe semestru	125
3.10 Numărul 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 dotată cu videoproiector/tabla.
5.2. de desfășurarea a seminarului/laboratorului	Sală dotată cu videoproiector/tabla.

## • 6 Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	Competențe explicite prin descriptori de nivel
<b>C1</b> Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă, planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară	<b>C1.1</b> Identificarea și utilizarea conceptelor, teoriilor și a modelelor privind proiectarea și planificarea în activitățile de educație fizică și sport. <b>C1.2</b> Utilizarea cunoștințelor privind evaluarea capacităților psiho-somato- funcționale ale elevilor și ale practicanților de activități de educație fizică și sport. <b>C1.3</b> Aplicarea principiilor și metodelor de bază pentru elaborarea deciziilor privind activitățile de proiectare și planificare a conținuturilor specifice activităților de educație fizică și sportive. <b>C1.4</b> Analizarea cantitativă și calitativă și interpretarea documentelor de planificare în unitățile școlare și în structurile sportive - lecții și activități de educație fizică și sportive. <b>C1.5</b> Elaborarea unor documente de planificare și evidență potrivit didacticii educației fizice și sportive

<p><b>C2</b> Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă).</p> <p><b>C3</b> Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic.</p> <p><b>C4</b> Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă.</p>	<p>C2.1 Definierea și utilizarea adecvată a terminologiei din programele specifice activităților de educație fizică și sportive specifice programului de studii.</p> <p>C2.1 Argumentarea, interpretarea, cooperarea cu concepte privind omul – sistem bio-psiho-social hipercomplex și aplicarea metodologiei generale de organizare și desfășurare a procesului instructiv - educativ specific activităților de educație fizică și sportivă.</p> <p>C2.3 Identificarea modelelor și implementarea lor în procesul de predare-învățare pe baza definirii și utilizării principiilor de bază ale lecțiilor și conducerii activităților de educație fizică și sportive.</p> <p>C2.4 Conceperea, selectarea și aplicarea unor instrumente de evaluare corelate cu cerințele pe cicluri/grad de pregătire potrivit particularităților practicanților activităților de educație fizică și sportive.</p> <p>C2.5 Conceperea și prezentarea unor sisteme de mijloace specifice educației fizice și sportive, programelor de timp liber și activităților extracurriculare cu specific sportiv.</p> <p>C3.1 Identificarea elementelor ambientale specifice aplicării tehnicilor și a metodelor de diagnosticare stadială (primară) a nivelului creșterii, dezvoltării și a calității motricității activităților de educație fizică și sport.</p> <p>C3.2 Selectarea și introducerea conținuturilor specifice pe cicluri de învățământ/grad de pregătire/servicii sportive.</p> <p>C3.3 Folosirea feed-back-ului pentru optimizarea setului de mijloace aplicat pentru evaluarea diagnostică stadială.</p> <p>C3.4 Aplicarea tehnicilor și metodelor de apreciere a rezultatelor evaluării lecțiilor și activităților de educație fizică și sportive.</p> <p>C3.5 Elaborarea unui proiect de optimizare a desfășurării activităților de educație fizică și sportive</p> <p>C4.1 Utilizarea adecvată a conceptelor de dezvoltare, sănătate, potențial biomotric și de performanță.</p> <p>C4.2 Explicarea mecanismelor motricității generale și a mijloacelor educației fizice și sportului.</p> <p>C4.3 Abordarea procesuală a motricității specifice mijloacelor educației fizice și sportive, prin folosirea legilor creșterii și dezvoltării/perfecționării fizice pentru optimizarea capacității biomotrice.</p> <p>C4.4 Utilizarea metodologiilor, tehnicilor și procedeele de formare / perfecționare a deprinderilor de utilizare a spațiului și timpului în scop de relaționare în activități specifice/ lecții și activități de educație fizică și sportive.</p> <p>C4.5 Formularea obiectivelor de instruire și de integrare socială pe cicluri de învățământ/nivel de vârstă și grad de pregătire /activități specific.</p>
<p>Competențe transversale</p>	<p>Nu este cazul</p>

● **7 Obiectivele disciplinei** (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

<p>7.1 Obiectivul general al disciplinei</p>	<p>Dobândirea de cunoștințe asupra caracteristicilor, tendințelor și valențelor formative ale jocului de fotbal.</p> <p>Cunoștințe specifice asupra aspectelor teoretice de bază ale jocului de fotbal.</p>
<p>7.2 Obiectivele specifice</p>	<p>La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să:</p> <p>Descrie procedeele și elementele tehnice de bază ale jocului.</p> <p>Analizeze tactica de joc a unei echipe de fotbal.</p> <p>Cunoașterea curriculei specifice și încadrarea corespunzătoare a metodelor și mijloacelor specifice jocului de fotbal în documentele metodico-didactice.</p> <p>Capete abilități în predarea tehnicii, tacticii și a aspectelor teoretice specifice jocului de fotbal.</p>

	Cunoașterea etapelor selecției, antrenării și conducerii în competiții a reprezentativei școlare de fotbal.
--	---

• **8 Conținuturi**

<b>8.1 Curs</b>	<b>Metode de predare</b>	<b>Observații</b>
Fotbalul – mijloc al educației fizice școlare	Prelegerea	<b>2 ore</b>
Fotbalul în învățământul, primar	Prelegerea	<b>2 ore</b>
Fotbalul în învățământul gimnazial	Prelegerea	<b>2 ore</b>
Fotbalul în învățământul liceal	Prelegerea	<b>2 ore</b>
Organizarea și conținutul lecțiilor de antrenament pe terenuri reduse	Prelegerea	<b>2 ore</b>
Conținutul jocului de fotbal în apărare. Conținutul jocului de fotbal în atac. Tehnica jocului de fotbal. Elemente tehnice fără minge. Elemente tehnice executate cu mingea	Prelegerea și dezbateră	<b>2 ore</b>
Tactica jocului de fotbal. Tactica în atac. Tactica în apărare	Prelegerea și dezbateră	<b>2 ore</b>
Model de regulament pentru o competiție pe teren redus	Prelegerea	<b>2 ore</b>
Bazele instruirii copiilor și juniorilor pe grupe de vârstă	Prelegerea	<b>2 ore</b>
Fotbalul pe grupe de vârstă – grupa 10 – 12 ani	Prelegerea	<b>2 ore</b>
Fotbalul pe grupe de vârstă – grupa 12 – 14 ani	Prelegerea	<b>2 ore</b>
Fotbalul pe grupe de vârstă – grupa 14 – 16 ani	Prelegerea	<b>2 ore</b>
Fotbalul pe grupe de vârstă – grupa 16 – 18 ani	Prelegerea	<b>2 ore</b>
Regulamentul jocului de fotbal	Prelegerea	<b>2 ore</b>
<b>8.2 Bibliografie</b>		
Belizna C., Fotbal curs, Editura Universității 1 Decembrie 1918, Alba Iulia, 2014		
Brîndescu Sorin, „Fotbalul școlar”, Tipografia Universității de Vest Timișoara, 1999		
Bompa, T., „Performanța în jocurile sportive”, Editura Ex Ponto, București, 2003		

Ciolca.S.M, Fotbal. Fundamente teoretice si metodice, A.N.E.F.S, 2008

Colibaba Evuleț, Bota Ioan, Jocuri Sportive – Teorie și Metodică, Editura Aldin, 1998 – Tradus și editat și în Portugalia

Gheorghe Neța, Bazele Jocului de Fotbal, Editura Risoprint, Cluj Napoca, 2005

Irimie Gheorghe, Pregatirea fizica in fotbal pentru copii, juniori, senioare si seniori, Editura Corvini, Deva 1997  
Ursu Vasile E., „Metodologia pregătirii condiționale la nivelul fotbaliștilor juniori”, Editura Risoprint, anul 2006, Cluj Napoca

<b>Seminar-laborator</b>		
Metode și mijloace pentru predarea tehnicii jocului de fotbal. Elemente tehnice de bază	Explicație, demonstrație	2 ore
Metode și mijloace pentru predarea tehnicii jocului de fotbal. Procedee tehnice de bază	Explicație, demonstrație, exersarea,	2 ore
Elemente de tehnică specifică pe posturi	Explicație, demonstrație,, exersarea	2 ore
Tactica de joc în atac	Explicație, demonstrație, exersarea	2 ore
Tactica de joc în apărare	Explicație, demonstrație, problematizarea	2 ore
Metode și mijloace tehnice de predare a fotbalului în ciclul primar	Explicație, demonstrație, problematizarea, exersarea,	2 ore
Metode și mijloace tehnice de predare a fotbalului în ciclul gimnazial	Explicație, demonstrație, problematizarea, exersarea,	2 ore
Metode și mijloace tehnice de predare a fotbalului în ciclul liceal	Explicație, demonstrație, exersarea globală/fragmentată, algoritimizarea	2 ore
Mijloace pentru dezvoltarea simțului mingii	Explicație, demonstrație, exersarea globală/fragmentată, algoritimizarea	2 ore
Exerciții sub formă de întrecere	Explicație, demonstrație, exersarea globală/fragmentată,	2 ore
Exerciții pentru învățarea deprinderilor tactice de bază	Explicație, demonstrație, exersarea globală/fragmentată, algoritimizarea	2 ore
Exerciții pentru dezvoltarea forței	Explicație, demonstrație	2 ore
Selecția și pregătirea reprezentativei la nivel primar, gimnazial și liceal	Explicație, demonstrație	2 ore
Evaluare practică	Metode evaluative	2 ore

#### **Bibliografie**

**Belizna C., Fotbal curs, Editura Universității 1 Decembrie 1918, Alba Iulia, 2014**

Brîndescu Sorin, „Fotbalul școlar”, Tipografia Universității de Vest Timișoara, 1999  
 Bompa, T., „Performanța în jocurile sportive”, Editura Ex Ponto, București, 2003  
 Ciolca.S.M, Fotbal. Fundamente teoretice si metodice, A.N.E.F.S, 2008  
 Colibaba Evuleț, Bota Ioan, Jocuri Sportive – Teorie și Metodică, Editura Aldin, 1998 – Tradus și editat și în Portugalia  
 Gheorghe Neța, Bazele Jocului de Fotbal, Editura Risoprint, Cluj Napoca, 2005  
 Irimie Gheorghe, Pregătirea fizica in fotbal pentru copii, juniori, senioare si seniori, Editura Corvini, Deva 1997  
 Ursu Vasile E., „Metodologia pregătirii condiționale la nivelul fotbaliștilor juniori”, Editura Risoprint, anul 2006, Cluj Napoca

**9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului**

Conținuturile disciplinei sunt adaptate necesităților și importanței comunicării la nivelul școlilor. Cursul contribuie la formarea deprinderilor viitorilor specialiști în domeniul educației fizice și sportului. Conținutul disciplinei este actualizat și pe baza recomandărilor venite din partea reprezentanților inspectoratului școlar, a partenerilor implicați în practica de specialitate a studenților, discuțiilor și analizelor realizate la nivelul departamentului, respectiv facultății, precum și alte recomandări primite din partea specialiștilor/expertilor interesați de dezvoltarea conținutului planurilor de învățământ și a conținutului disciplinelor.

**10. Evaluare**

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	- examen scris	- examen (E)	50%
10.5 Seminar/laborator	- practică (P): aplicații; referat; portofoliu, proiect	- verificare pe parcurs (Vp)	50%

**10.6 Standard minim de performanță:**

Promovarea examenului presupune obținerea la examenul final a notei minime 5 (cinci), la care se vor adăuga punctele corespunzătoare celorlalte activități punctate anterior.

1. prezența la lucrări practice în proporție de minim 50%
2. prezența la curs nu este obligatorie

Studenții absenți la seminarii au posibilitatea recuperării seminariilor prin susținerea unui proiect (pe tematica cursului și a seminarului) înainte de examen. Tematica proiectului va fi dată de către profesor.

Data completării  
30 .09. 2022

Semnătura titularului de curs  
Lect.univ.dr. Ursu Vasile Emil



Semnătura titularului de seminar  
Lect.univ.dr. Ursu Vasile Emil



Data avizării în departament

Semnătura directorului de departament

Lect.univ.dr. Șimon Sorin

