

**FIȘA DISCIPLINEI**

**Anul universitar 2025-2026**

**Anul de studiu I / 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	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5. Ciclul de studii	Masterat
1.6. Programul de studii/calificari COR/grupă de bază ESCO	Educație Fizică Școlară și Activități Extracurriculare 233001 – Profesor în învățământul liceal, postliceal 233002 – Profesor în învățământul gimnazial

**2. Date despre disciplină**

2.1. Denumirea disciplinei	Pregătirea echipelor școlare			2.2. Cod disciplină	EFSAE I 10.1		
2.3. Titularul activității de curs	Lect. univ. dr. Șimon Sorin						
2.4. Titularul activității de seminar / laborator	Lect. univ. dr. Șimon Sorin						
2.5. Anul de studiu	I	2.6. Semestrul	II	2.7. Tipul de evaluare (E/C/VP)	C	2.8. Regimul disciplinei (O – obligatorie, Op – opțională, F – facultativă)	

**3. Timpul total estimat**

3.1. Numar ore pe saptamana	4	din care: 3.2. curs	1	3.3. seminar/laborator	3
3.4. Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5. curs	14	3.6. seminar/laborator	42
Distribuția fondului de timp					ore
a. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					14
b. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
c. Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					30
d. Tutoriat					0
e. Examinări					2
f. Alte activități universitare (vizite de studiu, consultații proiecte, etc.) .....					0

3.7 Total ore studiu individual (a+b+c)	94
3.8 Total ore activități universitare (d+e+f+3.4)	56
3.9 Total ore pe semestru (3.7+3.8)	150
3.10 Numărul de credite**	6

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

4.1. de curriculum	Nu este cazul.
4.2. de competențe	Însușirea elementelor de conducere și organizare a activităților sportive în școală și în afara ei.

**5. Condiții (acolo unde este cazul)**

5.1. de desfășurare a cursului	Nu este cazul.
5.2. de desfășurare a lucrărilor practice	Organizarea activităților instructiv-educative: Studenții se vor prezenta conform orarului, fără a schimba grupele. Necesarul de mijloace și materiale: Școală dotată cu sală de sport și terenuri exterioare de handbal, fotbal, baschet, volei, acces la bazin de înot.

**6. Competențe specifice acumulate**

Competențe/rezultate ale învățării	Nu este cazul.
Competențe transversale	CT2 - Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive; CT3 - Operarea cu programe digitale, documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională. Competențe atitudinale de promovare a valorii și a potențialului propriu, de promovare a unui climat propice și a interesului în activitatea didactică și științifică.

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<p>Studentii vor învăța și dezvolta abilități esențiale pentru pregătirea și antrenarea echipelor sportive școlare. Acest obiectiv include cunoașterea și aplicarea tehnicilor, strategiilor și metodologiilor de antrenament specifice sporturilor de echipă.</p> <p>Studentii vor învăța să planifice programe de antrenament pe termen scurt, mediu și lung, ținând cont de nevoile și obiectivele echipelor școlare. Aceasta implică elaborarea de strategii pentru antrenamente eficiente și organizarea de competiții și evenimente sportive.</p> <p>Se urmărește ca studenții să înțeleagă și să promoveze valorile educative ale sportului, cum ar fi fair-play-ul, respectul, spiritul de echipă și responsabilitatea, pentru a dezvolta caractere puternice și a sprijini dezvoltarea socială a elevilor.</p> <p>Studentii vor învăța metode și tehnici pentru a maximiza performanțele sportive ale echipelor școlare. Acest obiectiv implică utilizarea antrenamentelor personalizate, monitorizarea progresului sportiv și ajustarea programelor de pregătire în funcție de performanțele și nevoile elevilor.</p> <p>Studentii vor învăța să comunice eficient cu sportivii lor, să îi motiveze și să creeze un mediu de antrenament pozitiv și încurajator. Acest lucru include gestionarea relațiilor interpersonale și rezolvarea conflictelor într-o manieră constructivă.</p>
7.2 Obiectivele specifice	<p>Studentii vor învăța să creeze și să implementeze planuri de antrenament adaptate nevoilor și nivelurilor de pregătire ale elevilor, asigurând un progres constant al echipei.</p> <p>Vor putea stabili obiective specifice de performanță pentru fiecare sportiv și pentru echipă, pe termen scurt și lung.</p> <p>Studentii vor învăța să folosească metode și strategii de antrenament corespunzătoare fiecărui sport de echipă (ex. fotbal, handbal, baschet, volei), pentru a optimiza performanțele sportive.</p> <p>Vor dezvolta abilități practice în utilizarea exercițiilor de pregătire fizică și tactică, corespunzătoare vârstei și dezvoltării elevilor.</p> <p>Vor dobândi competențe în evaluarea performanțelor sportive ale echipelor prin teste și observarea progresului individual și colectiv, ajustând planurile de antrenament în funcție de rezultate.</p> <p>Vor învăța să utilizeze instrumente de evaluare și feedback constructiv pentru a sprijini dezvoltarea sportivilor.</p> <p>Studentii vor învăța să organizeze și să coordoneze activitățile echipei, inclusiv stabilirea regulilor de disciplină, motivarea sportivilor și gestionarea conflictelor care pot apărea în grup.</p> <p>Vor dezvolta abilități de leadership necesare pentru a construi o echipă unită și eficientă.</p> <p>Vor învăța tehnici de motivare și metode de stimulare a performanței, adaptate vârstei și personalității elevilor, pentru a menține interesul și implicarea acestora în activitățile sportive.</p> <p>Vor învăța să ofere sprijin psihologic și încurajare sportivilor, mai ales în situații de stres competițional.</p>

## 8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Selecția elevilor pentru echipele reprezentative școlare. Atragerea spre sport. Criterii de selecție.</i></li> <li>2. <i>Proiectarea instruirii la echipele reprezentative școlare. Proiectarea instruirii la echipa școlii generale. Proiectarea instruirii la echipă de ciclul liceal.</i></li> <li>3. <i>Conținutul tehnico-tactic al modelului de joc la echipa reprezentativă din ciclul gimnazial. Conținuturi tehnico-tactice specifice jocurilor sportive.</i></li> <li>4. <i>Conținuturi tehnico-tactice al modelului de joc la echipa reprezentativă din ciclul liceal. Conținuturi tehnico-tactice al jocului în atac (model specific unui joc sportiv). Conținuturi tehnico-tactice al jocului în apărare (model specific unui joc sportiv).</i></li> <li>5. <i>Lecția de antrenament la echipa reprezentativă școlară. Tipul de lecție. Operațiuni metodice pentru pregătirea lecției.</i></li> <li>6. <i>Strategia realizării pregătirii fizice la echipele reprezentative școlare. Pregătirea fizică generală. Pregătirea fizică specifică.</i></li> <li>7. <i>Pregătirea tehnică pentru jocul de atac. Pregătirea tehnică pentru jocul de apărare.</i></li> </ol>	<p><i>Prelegere, conversație și instruire directă.</i></p>	<p><i>2 ore fizice</i></p>

<b>Bibliografie</b> COLIBABA-EVULEȚ D., BOTA I., (1998), "Jocuri sportive – teorie și metodică", Editura Aldin, București DRAGNEA A. și colab., (2006), Educație fizică și sport – teorie și didactică, Edit. FEST, București DRĂGAN, A., (2006), Fotbal – concepții, metode și mijloace. Editura Mongabit, Galați MIHĂILĂ I., (2004), Handbal curs teoretic, Editura Universității din Pitești MOANTA, A., (2005), Baschet metodică, Ed. Alpha, Bucuresti NEȚA, GH., (2005), Bazele jocului de fotbal, Editura Risoprint, Cluj-Napoca PĂCURARU AL. și colab., (2000), Manualul profesorului de volei, Edit. HELIOS, Iași POP, H., ROMAN, GH., (2001), Baschetul în școala, Ed. Quo Vadis, Cluj Napoca SCARLAT M., B., SCARLAT E., (2003), Educație fizică și sport învățământ liceal, Edit. Didactică și Pedagogică R.A., București		
<b>8.2. Seminar-laborator/Practică</b>		
1. <i>Structuri de exerciții pentru dezvoltarea calităților motrice. Joc bilateral.</i>	Explicația, demonstrația, analiza video.	4 ore fizice
2. <i>Structuri de exerciții pentru învățarea și perfecționarea tehnicii.</i>		4 ore fizice
3. <i>Jocuri pentru îmbunătățirea circulației mingii pe grupe funcționale.</i>		4 ore fizice
4. <i>Variante de acțiune pe grupe mici. Joc bilateral.</i>		4 ore fizice
5. <i>Structuri de exerciții pentru învățarea și îmbunătățirea tacticii de joc. Joc bilateral.</i>		4 ore fizice
6. <i>Mijloace cu conținut tehnico-tactic pentru acțiunile individuale și colective de joc în atac. Joc bilateral.</i>		4 ore fizice
7. <i>Mijloace cu conținut tehnico-tactic pentru acțiunile individuale și colective de joc în apărare. Joc bilateral.</i>		4 ore fizice
8. <i>Cerințe și reguli tehnico-tactice ale funcțiilor de bază și secundare, în atac. Joc bilateral.</i>		4 ore fizice
9. <i>Mijloace specifice pentru dezvoltarea calităților motrice prin mijloace tehnico-tactice. Joc bilateral.</i>		4 ore fizice
10. <i>Mijloace standardizate pentru formarea relațiilor în cadrul grupelor funcționale cu conținut tehnico-tactic în atac. Joc bilateral.</i>		4 ore fizice
11. <i>Recapitulare.</i>	Explicația.	2 ore fizice
<b>Bibliografie</b> COLIBABA-EVULEȚ D., BOTA I., (1998), "Jocuri sportive – teorie și metodică", Editura Aldin, București DRAGNEA A. și colab., (2006), Educație fizică și sport – teorie și didactică, Edit. FEST, București DRĂGAN, A., (2006), Fotbal – concepții, metode și mijloace. Editura Mongabit, Galați MIHĂILĂ I., (2004), Handbal curs teoretic, Editura Universității din Pitești MOANTA, A., (2005), Baschet metodică, Ed. Alpha, Bucuresti NEȚA, GH., (2005), Bazele jocului de fotbal, Editura Risoprint, Cluj-Napoca PĂCURARU AL. și colab., (2000), Manualul profesorului de volei, Edit. HELIOS, Iași POP, H., ROMAN, GH., (2001), Baschetul în școala, Ed. Quo Vadis, Cluj Napoca SCARLAT M., B., SCARLAT E., (2003), Educație fizică și sport învățământ liceal, Edit. Didactică și Pedagogică R.A., București		

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

<p><b>Alinierea la standardele profesionale ale asociațiilor sportive:</b> Conținuturile disciplinei sunt proiectate în conformitate cu cerințele și recomandările asociațiilor profesionale sportive, cum ar fi federațiile sportive naționale și internaționale. Acest lucru asigură că studenții sunt pregătiți să îndeplinească cerințele de performanță și etică impuse de aceste organizații. Colaborarea cu asociațiile sportive permite includerea celor mai bune practici și tehnici de antrenament în curriculum, reflectând tendințele actuale și cerințele specifice ale fiecărui sport.</p> <p><b>Consultarea cu angajatori din domeniul educației fizice și sportului:</b> Disciplinele sunt ajustate în funcție de feedback-ul și așteptările angajatorilor, cum ar fi școlile, cluburile sportive și organizațiile de recreere, pentru a asigura o pregătire practică și relevantă pentru studenți. Acest lucru include integrarea competențelor de organizare a competițiilor, managementul echipei și comunicarea eficientă cu sportivii. Se urmărește dezvoltarea abilităților cerute de angajatori, cum ar fi leadership-ul, planificarea strategică și gestionarea eficientă a resurselor.</p> <p><b>Integrarea cercetărilor academice recente:</b> Conținuturile disciplinei sunt actualizate constant pe baza celor mai recente descoperiri și cercetări din domeniul sportului și educației fizice. Se asigură astfel că studenții sunt instruiți să folosească metode bazate pe dovezi științifice pentru a optimiza antrenamentele și performanțele echipelor școlare. Se promovează utilizarea resurselor academice relevante, studiilor de caz și articolelor științifice pentru a oferi studenților o înțelegere profundă a principiilor antrenamentului sportiv.</p> <p><b>Dezvoltarea unor competențe transversale conforme cu cerințele pieței muncii:</b> Conținuturile disciplinei sunt corelate cu nevoile pieței muncii, oferind studenților abilități transferabile precum organizarea de evenimente, gestionarea echipelor și crearea de strategii eficiente pentru dezvoltarea sportivă a elevilor. Aceasta contribuie la o inserție profesională mai ușoară și mai eficientă a absolvenților. Angajatorii din domeniul educației fizice subliniază importanța capacității de a gestiona echipe și de a motiva elevii, competențe care sunt dezvoltate în cadrul acestei discipline.</p> <p><b>Parteneriate și practică în colaborare cu organizații sportive:</b> Se stabilește colaborarea cu organizații sportive și cluburi pentru a oferi studenților experiențe practice și oportunități de aplicare a cunoștințelor în contexte reale. Acest lucru le permite să se familiarizeze cu cerințele și provocările profesionale din domeniu. Studenții au ocazia să interacționeze cu profesioniști din industrie, să învețe din experiența acestora și să aplice metodele și strategiile discutate în cursuri.</p>
--

**10. Evaluare**

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	<i>Pentru a putea susține examenul scris, studentul trebuie să fie declarat promovat în urma evaluării practice la seminarii. Cei care au toate prezențele la cursuri și au promovat examenul cu cel puțin nota 5 primesc un punct în plus la nota finală.</i>	<i>Examen scris.</i>	50%
10.5 Seminar/laborator	<i>Studentii trebuie să aibă cel puțin 10 prezențe în cazul în care nu lucrează și 5 prezențe în cazul în care lucrează (se demonstrează calitatea de angajat printr-o adeverință eliberată de la locul de muncă). În cazul în care studentul nu îndeplinește nici una din condițiile de prezență la seminarii, acesta nu va promova evaluarea finală pentru lucrările practice și nu va putea susține examenul scris.</i>	<i>Evaluarea practică.</i>	50%
<b>10.6 Standard minim de performanță:</b> <i>Cunoașterea, înțelegerea conceptelor, teoriilor și metodelor de bază ale domeniului și ale ariei de specializare; utilizarea lor adecvată în comunicarea profesională;</i> <i>Utilizarea cunoștințelor de bază pentru explicarea și interpretarea unor variate tipuri de concepte, situații, procese, proiecte etc. asociate domeniului.</i> <i>Cerinte pentru promovare:</i> <b>Prezenta:</b> <ul style="list-style-type: none"><li><i>la curs nu este obligatorie, dar se acorda un punct în plus la nota finala celor care au frecventat toate cele 14 cursuri;</i></li><li><i>la seminarii este obligatorie si pentru a-i putea fi evaluat referatul in vederea acordarii unei note, studentul trebuie sa aiba cel puțin 10 prezente in cazul in care nu lucreaza si 5 prezente in cazul in care lucreaza (se demonstreaza calitatea de angajat printr-o adeverinta eliberata de la locul de munca). In cazul in care studentul nu indeplineste niciuna din conditiile de prezenta la LP, acesta nu va promova evaluarea finala pentru lucrarile practice si nu va putea sustine examenul scris.</i></li></ul> <b>Nota finala:</b> <ul style="list-style-type: none"><li><i>este compusa din 50% examenul scris (la care studentul trebuie sa obtina minim nota 5) si 50% referatul intocmit in urma participarii la seminarii (la care studentul trebuie sa obtina minim nota 5)</i></li></ul> <b>Examenul:</b> <ul style="list-style-type: none"><li><i>examenul scris este de tip grila combinata cu subiecte ce presupun redactare, urmarindu-se verificarea terminologiei și a cunoștințelor specifice disciplinei. Se acorda 1 punct din oficiu.</i></li></ul>			

Data completării  
17.10.2024

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Data avizării în departament

Semnătura directorului de departament

