

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 din centrele școlare prin educație			2.2. Cod disciplină	EFSAE I 10.2		
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)	
							Op

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 centrele școlare și în afara acestora.

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 să combine rolul de antrenor cu cel de educator, promovând o abordare integrată care să îmbine performanța sportivă cu dezvoltarea personală și socială a elevilor. Se urmărește formarea unor antrenori capabili să modeleze caracterul și valorile tinerilor sportivi.</p> <p>Studentii vor dobândi abilități de a elabora și implementa programe de antrenament care să fie nu doar orientate spre performanță, ci și spre educație, dezvoltarea abilităților sociale și îmbunătățirea sănătății fizice și mentale a elevilor. Vor învăța să planifice activități sportive care contribuie la educația holistică a elevilor.</p> <p>Se urmărește ca studenții să înțeleagă și să promoveze valorile pozitive ale sportului, cum ar fi fair-play-ul, respectul, responsabilitatea, și munca în echipă, în toate activitățile desfășurate în centrele școlare. Aceste valori sunt considerate fundamentale pentru dezvoltarea tinerilor într-un mediu educațional sănătos și etic.</p> <p>Studentii vor învăța să gestioneze și să organizeze eficient echipele școlare din centrele educaționale, inclusiv planificarea competițiilor, gestionarea resurselor și crearea unui mediu de antrenament sigur și stimulant. Vor dezvolta abilități necesare pentru a conduce echipele într-un mod eficient și structurat.</p> <p>Un alt obiectiv major este să pregătească studenții să aplice metode pedagogice adaptate în pregătirea echipelor școlare, contribuind la dezvoltarea intelectuală și socială a elevilor. Studentii vor învăța să îmbine didactica specifică educației fizice cu cerințele sportive ale fiecărei echipe.</p>
7.2 Obiectivele specifice	<p>Studentii vor fi capabili să creeze programe de antrenament care să includă atât obiective sportive, cât și educaționale, adaptate la nevoile specifice ale elevilor din centrele școlare.</p> <p>Vor învăța să structureze antrenamentele în mod progresiv, pentru a stimula atât dezvoltarea fizică, cât și cea personală a sportivilor.</p> <p>Studentii vor promova și încuraja valori precum respectul, responsabilitatea, cooperarea și fair-play-ul, asigurând că aceste principii sunt învățate și practicate de către membrii echipelor școlare.</p> <p>Vor dezvolta strategii pentru a aborda comportamentele neadecvate și pentru a încuraja un mediu sportiv pozitiv și incluziv.</p> <p>Vor aplica principii și metode pedagogice specifice în cadrul antrenamentelor, pentru a îmbunătăți învățarea și dezvoltarea sportivă a elevilor.</p> <p>Studentii vor fi capabili să folosească metode interactive și participative pentru a stimula implicarea activă a elevilor.</p> <p>Vor învăța să evalueze atât performanțele fizice, cât și progresul educațional al elevilor, utilizând instrumente și tehnici de evaluare adecvate.</p> <p>Studentii vor putea adapta programele de antrenament pe baza evaluărilor periodice, pentru a răspunde mai bine nevoilor și obiectivelor echipelor.</p> <p>Studentii vor dobândi abilități de comunicare eficientă cu sportivii, colegii și părinții, asigurând o bună colaborare în cadrul echipei și în comunitatea școlară.</p> <p>Vor învăța să motiveze și să inspire elevii, folosind tehnici de leadership care să contribuie la creșterea coeziunii și a performanței echipei.</p>

8. Conținuturi

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

Bibliografie 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		
8.2. Seminar-laborator/Practică		
1. <i>Structuri de exerciții pentru dezvoltarea calităților motrice. Joc bilateral.</i>	<i>Explicația, demonstrația, analiza video.</i>	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 acționare 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>	<i>Explicația.</i>	2 ore fizice
Bibliografie 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>Alinierea la standardele educaționale și sportive naționale și internaționale: Conținuturile disciplinei sunt dezvoltate în conformitate cu cerințele și recomandările asociațiilor sportive și educaționale de prestigiu, cum ar fi federațiile sportive naționale, asociațiile internaționale de educație fizică și ministerele educației. Acest lucru garantează că studenții sunt instruiți conform celor mai bune practici și cerințe din domeniu. Se urmărește adoptarea unor metode și strategii de antrenament care să fie recunoscute și validate de comunitatea profesională și academică.</p> <p>Consultarea cu experți și practicieni din domeniu: Conținuturile sunt ajustate pe baza feedback-ului și colaborării cu practicieni din domeniul sportului și educației fizice, cum ar fi antrenori de renume, profesori de educație fizică și manageri de centre sportive. Acest lucru asigură relevanța și aplicabilitatea cunoștințelor predate, răspunzând nevoilor reale din teren. Parteneriatele cu profesioniști permit actualizarea continuă a materialelor didactice cu exemple și studii de caz din lumea sportului.</p> <p>Integrarea recomandărilor angajatorilor din domeniul educației fizice și sportului: Se pune accent pe abilități și competențe care sunt apreciate de angajatori, cum ar fi planificarea eficientă a antrenamentelor, capacitatea de a motiva și gestiona echipele, și utilizarea principiilor de nutriție și sănătate. Aceasta asigură că absolvenții sunt bine pregătiți pentru a răspunde cerințelor pieței muncii. Studenții sunt pregătiți să contribuie activ la dezvoltarea programelor sportive și educaționale din centrele școlare, un aspect esențial pentru angajatorii din domeniu.</p> <p>Colaborarea cu asociațiile profesionale pentru validarea competențelor: Se colaborează cu asociații profesionale pentru a oferi studenților certificări sau recunoașteri suplimentare care le pot spori valoarea profesională. Acest lucru include cursuri de perfecționare și ateliere organizate în parteneriat cu federațiile sportive sau organismele de certificare profesională. Asociațiile profesionale contribuie la structurarea cursurilor, oferind expertiză și validând relevanța conținuturilor predate.</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</i>	<i>Examen scris.</i>	50%

	<i>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>		
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%
<p>10.6 Standard minim de performanță: <i>Cunoașterea, înțelegerea conceptelor, teoriilor și metodelor de bază ale domeniului și ale ariei de specializare; utilizarea lor adecvată în comunicarea profesională; Utilizarea cunoștințelor de bază pentru explicarea și interpretarea unor variate tipuri de concepte, situații, procese, proiecte etc. asociate domeniului. Cerinte pentru promovare:</i></p> <p>Prezenta:</p> <ul style="list-style-type: none"> <i>la curs nu este obligatorie, dar se acorda un punct in plus la nota finala celor care au frecventat toate cele 14 cursuri;</i> <i>la seminarii este obligatorie si pentru a-i putea fi evaluat referatul in vederea acordarii unei note, studentul trebuie sa aiba cel putin 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> <p>Nota finala:</p> <ul style="list-style-type: none"> <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> <p>Examenu:</p> <ul style="list-style-type: none"> <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> 			

Data completării
17.10.2024

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Data avizării în departament

Semnătura directorului de departament

