

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ	Universitatea „1 Decembrie 1918”
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 3ani/ 6 semestre
1.6. Programul de studii	Educație Fizică și Sportivă

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Fundamentele științifice ale jocurilor sportive: fotbal și handbal			2.2. Cod disciplină	EFS II 10		
2.3. Titularul activității de curs	Conf. univ. dr. Belizna Costel						
2.4. Titularul activității de seminar	Asist. univ. dr. Ursu Vasile Emil						
2.5. Anul de studiu	II	2.6. Semestrul	II	2.7. Tipul de evaluare (E)	E	2.8. Regimul disciplinei (O – obligatorie, Op – opțională, F – facultativă)	O

3. Timpul total estimat

3.1. Număr ore pe săptămână	5	din care: 3.2. curs	2	3.3. laborator	3
3.4. Total ore din planul de învățământ	70	din care: 3.5. curs	28	3.6. laborator	42
Distribuția fondului de timp					125 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					25
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					25
Tutoriat					
Examinări					2
Alte activități					8
3.7 Total ore studiu individual	80				
3.8 Total ore din planul de învățământ	70				
3.9 Total ore pe semestru	150				
3.10 Numărul de credite	6				

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	Nu este cazul
5.2. de desfășurarea a seminarului/lucrări practice	Nu este cazul

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	C1 Proiectarea modulară (Kinetoterapie și motricitate specială, Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară C2 Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Kinetoterapie și motricitate specială, Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă).
Competențe transversale	CT2 Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților specifice intervențiilor kinetoterapeutice.

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Cursul are menirea de a prezenta problematica tehnicii și tacticii jocului
---------------------------------------	--

	<p>de baschet, regulamentul de joc, precum și modul de organizare și desfășurare a competițiilor de baschet.</p> <p>Cursul are menirea de a mijloci dobândirea de cunoștințe teoretice cu privire la metodică predării fotbalului în școală</p> <p>Cursul are menirea de a forma cunoștințe teoretice de specialitate în vederea predării disciplinei handbal</p> <p>Cursul are menirea de a prezenta metodică de învățare și consolidare a acțiunilor de joc, precum și modul de organizare și desfășurare a competițiilor sportive</p>
7.2 Obiectivele specifice	<p>Inițierea studenților în jocul de baschet</p> <p>Baschet - Priceperi de demonstrant și metodist</p> <p>Inițierea studenților în jocul de fotbal</p> <p>Dobândirea cunoștințelor specifice, necesare practicării jocului de fotbal</p> <p>Deprinderea necesară predării handbalului la diferite categorii de vârstă</p> <p>Formarea capacității de aplicare în joc cu respectarea regulamentului</p>

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1.Evoluția și organizarea jocului de fotbal . Istoricul jocului de fotbal pe plan mondial	Prelegerea	2 ore
2. Descrierea jocului de fotbal Regulamentul jocului de fotbal	Prelegerea	2 ore
3. Componente ale jocului în atac	Prelegerea	2 ore
4. Sistematizarea tacticii Tactica individuală și colectivă în atac Tactica individuală și colectivă în apărare	Prelegerea și dezbateră	2 ore
5. Metodică învățării tehnicii jocului de fotbal	Prelegerea și dezbateră	2 ore
6. Importanța jocului de fotbal aplicată în kinetoterapie	Prelegerea	2 ore
7. aspect teoretice și practice privind jocul de fotbal și legătura dintre procedeele tehnice și kinetoterapie	Prelegerea	2 ore
8.Obiectul teoriei și metodicii handbalului Apariția și evoluția jocului de handbal; Handbalul în România	Prelegerea	2 ore
9.Teoria handbalului Tendințe și orientări în dinamica evoluției jocului de handbal Părțile constitutive fundamentale ale jocului de handbal	Prelegerea	2 ore
10.Componentele fundamentale ale jocului de handbal Tehnică de joc,Tactica de joc, Capacitatea fizică, Capacitatea psihică	Prelegerea	2 ore
11.Tehnică jocului de handbal / Tehnică individuală cu mingea	Prelegerea	2 ore
12.Metodele de învățare; jocul – tehnică și tactica jocului de handbal	Prelegerea	2 ore
13. Exercițiul fizic mijloc de bază în kinetoterapie	Prelegerea	2 ore
14. Jocul ca formă de tratament și importanța acestuia în kinetoterapie	Prelegerea Prelegerea	2 ore

Bibliografie

1. Apolzan D., *Fotbal 2010*, Editat de FRF-București, 1996.
2. Barsan N., *Metodică fotbalului în școală*, Editura IEFS, București, Uz intern, 1980.
3. Bota I., Dumitru C, *Jocuri Sportive-Teorie și metodică*, Editura Aldir, București, 1998.
4. Garleanu D, *Pregătirea Fizică a jucătorului de fotbal*, Ediția a II-a, Editura Printech, București, 2006
5. Neta Gh-*Jocul de fotbal în programele școlare*, Editura Universității Cluj Napoca, Uz intern, 1977.
6. Neta Gh – *Bazele jocului de fotbal*, Ed. Riso Print, Cluj Napoca, 2005
7. Neta Gh., Popovici C, *Fotbal 2000*, Ed. JRC, Cluj Napoca, 2000
8. Bosi, M., Igorov - *Metodică antrenamentului. Curs universitar*, Editura ANEFS, București 2009.
9. Cercel, P. - *Handbal – Exerciții pentru fazele de joc*, Editura Sport/Turism, București, 198
10. Csudor, G. – *Handbal – Instruirea echipelor școlare, Mijloace de realizare*, Editura Sport-Turism, București, 1986.

11 Rîzescu, C., - *Handbal*, Editura Ovidius University Press, Constanța, 2000.

12. Voicu, S.V., *Handbal- Tehnica și tactica*, Editura DE VEST, Timișoara, 2003

13. Belizna C., *Note de curs- Fundamentele științifice ale jocurilor sportive: fotbal*, Seria Didactica, Alba Iulia 2014

Seminar-laborator/lucrări practice	Metode de predare	Observații
Metodica învățării tehnicii jocului de fotbal	Explicație, demonstrație	3 ore
Metodica învățării tehnicii jocului de fotbal	Explicație, demonstrație, exersarea,	3 ore
Metodica învățării tacticii jocului de fotbal	Explicație, demonstrație,, exersarea	3 ore
Metodica învățării sistemelor de joc în fotbal	Explicație, demonstrație, exersarea	3 ore
Joc cu efectiv redus în fotbal	Explicație, demonstrație, problematizarea	3 ore
Jocuri dinamice specifice în jocul de fotbal	Explicație, demonstrație, exersarea,	3 ore
	Explicație, demonstrație, exersarea,	3 ore
Handbal - Elemente procedee tehnice de atac și apărare	Explicație, demonstrație, exersarea globală/fragmentată, algoritimizarea	3 ore
Handbal – Modelul de joc pe clase, conținutul modelului de joc pe clasele din ciclul gimnazial	Explicație, demonstrație, exersarea globală/fragmentată, algoritimizarea	3 ore
Handbal – Conceperea și întocmirea unui model de joc	Explicație, demonstrație, exersarea globală/ fragmentată,	3 ore
Jocuri dinamice în jocul de handbal	Explicație, demonstrație, exersarea globală/fragmentată,	3 ore
Mijloace specifice predării elementelor tehnice ale jocului de handbal	Explicație, demonstrație	3 ore
Evaluare fotbal	Explicație, demonstrație	3 ore
Evaluare - handbal	Explicație, demonstrație	3 ore

Bibliografie

1. Apolzan D., *Fotbal 2010*, Editat de FRF-București, 1996.
2. Barsan N., *Metodica fotbalului în școală*, Editura IEFS, București, Uz intern, 1980.
3. Bota I., Dumitru C, *Jocuri Sportive-Teorie și metodica*, Editura Aldir, București, 1998.
4. Garleanu D, *Pregătirea Fizică a jucătorului de fotbal*, Ediția a II-a, Editura Printech, București, 2006
5. Neta Gh-*Jocul de fotbal în programele școlare*, Editura Universitatii Cluj Napoca, Uz intern, 1977.
6. Neta Gh – *Bazele jocului de fotbal*, Ed. Riso Print, Cluj Napoca, 2005
7. Neta Gh., Popovici C, *Fotbal 2000*, Ed. JRC, Cluj Napoca, 2000
8. Bosi, M., Igorov - *Metodica antrenamentului. Curs universitar*, Editura ANEFS, București 2009.
9. Cercel, P. - *Handbal – Exerciții pentru fazele de joc*, Editura Sport/Turism, București, 1980.
10. Csudor, G. – *Handbal – Instruirea echipelor școlare, Mijloace de realizare*, Editura Sport-Turism, București, 1986.
- 11 Rîzescu, C., - *Handbal*, Editura Ovidius University Press, Constanța, 2000.
12. Voicu, S.V., *Handbal- Tehnica și tactica*, Editura DE VEST, Timișoara, 2003

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

Disciplina răspunde prin conținuturi, cerințelor reprezentanților comunității, asociațiilor profesionale și a angajatorilor, aspect dovedit prin fișa disciplinei

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	<i>Înșușirea conținutului cursului</i>	Observare curentă	50%
	<i>Bazat pe atitudinea față de disciplină</i>	Testarea cunoștințelor de specialitate	
10.5 Seminar/lucrări practice	<i>Criteriul progresului</i>	Observare curentă	50 %
	<i>Înșușirea deprinderilor specifice</i>	Probe de control	
10.6 Standard minim de performanță:			

Cunoașterea în linii mari a problematicii cursului; Stăpânirea procedeeleor de bază și a conținutului cursului la nivel satisfăcător	Nota min. 5
---	-------------

Data completării
.....

Semnătura titularului de curs
.....

Semnătura titularului de seminar
.....

Data avizării în departament
.....

Semnătura director de departament
.....