

FISA DISCIPLINEI
1. Date despre program

1.1. Institutia de invatamant superior	Universitatea de Vest din Timisoara
1.2. Facultatea	Facultatea de Educatie Fizica si Sport
1.3. Departamentul	Educatie Fizică și Sportivă
1.4. Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5. Ramura de știință	Știința sportului și educației fizice
1.6. Ciclul de studii	Licență
1.7. Programul de studii / calificarea	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ Profesor in invatamantul primar –cod C.O.R 234101, Profesor in invatamantul gimnazial –cod C.O.R 233002 Cercetator in educatie fizica si sport- cod C.O.R. 226909 Asistent de cercetare in educatie fizica si sport- cod C.O.R 226910 Consilier sportiv- cod C.O.R 226911

2. Date despre disciplina

2.1. Denumirea disciplinei	Fotbal fete						
2.2. Titularul activitatilor de curs	Brindescu Sorin						
2.3. Titularul activitatilor de seminar	Datcu Francisc Remus						
2.4. Anul de studii	2	2.5. Semestrul	2	2.6. Tipul de evaluare	V	2.7. Regimul disciplinei	DO

3. Timpul total estimat (ore pe semestru al activitatilor didactice)

3.1. Numar de ore pe saptamana	2	din care: 3.2 curs	1	3.3.seminar/laborator	1
3.4. Total ore din planul de invatamant	28	din care: 3.5 curs	14	3.6.seminar/laborator	14
Distributia fondului de timp					ore
Studiu dupa manual, suport de curs, bibliografie si notite					20
Documentare suplimentara in biblioteca, pe platformele electronice de specialitate/pe teren					20
Pregatire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii si eseuri					10
Examinari					4
Tutorat					2
Alte activitati ...					-
3.7.Total ore studiu individual	56				
3.8. Total ore pe semestru	84				
3.9. Numar de credite	3				

4. Preconditii (acolo unde e cazul)

4.1. de curriculum	
4.2. de competente	

5. Conditii (acolo unde e cazul)

5.1. de desfasurarea a cursului	
5.2.de desfasurare a seminarului/laboratorului	• Prezenta la laborator este obligatorie 100%;

6. Competente specifice acumulate

Competente profesionale	<ul style="list-style-type: none"> C1: Valorificarea informatiilor, metodelor si mijloacelor specifice educatiei fizice si sportului, in vederea optimizarii starii de sanatate si a dezvoltarii fizice armonioase; C2: Utilizarea cunostintelor, metodelor si mijloacelor specifice educatiei fizice si sportului, in vederea dezvoltarii capacitatilor motrice;
-------------------------	---

	<ul style="list-style-type: none"> • C3: Exersarea deprinderilor si a capacitatilor motrice in functie de capacitatea psiho-motrica individuala.
Competente transversale	<ul style="list-style-type: none"> • Dezvoltarea simtului responsabilitatii; • Capacitatea de a prelua initiativa; • Dezvoltarea capacitatii de autocontrol.

7. Obiectivele disciplinei (reiesind din grila competentelor specifice acumulate)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> • Cursul are menirea de a favoriza dezvoltarea fizica armonioasa si mentinerea unei stari optime de sanatate prin educarea calitatilor motrice si formarea unui sistem de deprinderi si priceperi motrice de baza, utilitar aplicative si specifice unor ramuri de sport.
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • O.c.1: Prezentarea efectelor practicarii fotbalului asupra organismului uman; • O.at. 1: Exprimarea estetica a atitudinii corporale; • O.ap. 1: Utilizarea deprinderilor motrice in actiuni motrice complexe; • O.c. 2: Dobandirea de cunostinte specifice fotbalului; • O.at. 2: Relationarea optima in grupuri diferite, preconstituite sau constituite spontan; • O.ap. 2: Dezvoltarea componentelor fitnessului (rezistenta cardio vasculara, rezistenta musculara, forta, mobilitate-suplete, compozitie corporala). • O.c. 3: Operarea corecta cu notiunile specifice domeniului; • O.at. 3: Dezvoltarea dorintei de a practica exercitiul fizic ca mijloc de preteccere a timpului liber • O.ap. 3: Dezvoltarea calitatilor motrice prin participarea la programul de antrenament.

* O¹ⁿ - obiectiv derivate din C1; O²ⁿ - obiectiv derivat din C2.

* O.c. - obiective de cunoastere; O.ap. - obiectiv aptitudinal; O.at. - obiectiv atitudinal.

8. Continuturi*

8.1. Curs	Metode de predare	Observatii
1.Tehnică-definiție.Tehnică si factorii de joc.Profilul tehnic individual	Prelegere,problematizarea	
2.Deprindere tehnică și capacitate tehnică	Prelegere,problematizarea	
3.Elemente tehnice și procedee tehnice.Biomecanica.	Prelegere,problematizarea	
4.Tactica-definitie.Principii tactice.	Prelegere,problematizarea	
5.Relatiile tactice de colaborare in atac si aparare	Prelegere,problematizarea	
6. Relațiile tactice de adversitate in atac și in apărare.	Prelegere,problematizarea	
7.Sistemul de joc.Forme de apărare și atac	Prelegere,problematizarea	

Bibliografie BRÎNDESCU SORIN, Jocul de Fotbal, Editura Mirton, Timișoara, 2012;

BRÎNDESCU SORIN, Exerciții de fotbal, Editura de Vest, Timisoara , 2013; IONESCU V. ION *Football*, Editura Helicon, Timișoara, 1995;

IONESCU V. ION, SORIN BRÎNDESCU, *Fotbalul Școlar*, Tipografia Universității, Timișoara.1999;

IONESCU V. ION, SORIN BRÎNDESCU, *Fotbal- Exerciții*, Tipografia Universității, Timișoara, 2000;

F.R.F., ȘCOALA FEDERALĂ DE ANTRENORI, *Cunoașterea problemelor de pregătire a copiilor și juniorilor. Practica efectivă de conducere a lecției de antrenament*, F.R.F., 2002.

8.2. Seminar/laborator	Metode de predare	Observatii
Notiuni de baza – Introducere in activitatea sportiva; (4 ore)	Explicatia, demonstratia	Durata laboratorului 1 ora - Se vor explica notiuni legate de regulament, de suprafata de joc, modalitatile de desfasurare a jocului.
Pasarea mingii cu latul (4 ore)	Explicatia, demonstratia	- Explicatia pasarii mingii cu latul; - Exerciitii cu partener
Preluarea mingii cu latul (4 ore)	Explicatia, demonstratia	- Explicatia preluarii mingii cu latul - Exerciitii cu partener - Pasarea mingii cu latul si preluarea mingii cu latul in linie dreapta, apoi pe diagonala
Pasarea mingii cu siretul (4 ore)	Explicatia, demonstratia	- Explicarea pasarii mingii cu siretul - Exerciitii cu partener - Pasarea mingii cu siretul in linie dreapta, la distanta de 3-4 m
Lovirea mingii cu capul (4 ore)	Explicatia, demonstratia	- Explicarea lovirii mingii cu capul - Exerciitii cu partener - In linie pe douã randuri fata in fata distanta 2m intre parteneri
Lovirea mingii cu siretul (4 ore)	Explicatia, demonstratia	- Explicarea situatiei in care se foloseste acest procedeu
Meci de verificare a cunostintelor (4 ore)	Explicatia, demonstratia	- Se va desfasura un meci intre studenti pentru a se verifica cunostintele dobandite
1.		

* temele de curs si seminar/laborator trebuie sa acopere in intregime obiectivele specifice formulate la sectiunea 7.2.

* temele abordate la curs si cele de la seminar pot fi proiectate atat in relatie de complementaritate, cat si/sau in relatie de aprofundare a tematicii.

* este recomandabil ca elaborarea fisei disciplinei sa fie facuta in echipa de catre titularul de curs si cel de seminar/laborator, eventual de catre toti titularii aceleiasi discipline, acolo unde mai multe persoane predau aceiasi disciplina.

9. Coroborarea continuturilor disciplinei cu asteptarile reprezentantilor comunitatii epistemice, asociatiilor profesionale si angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

Studentii vor beneficia de pe urma practicarii orelor de educatie fizica si sport prin maximizarea calitatii vietii, fapt ce se va rasfrange asupra capacitati de munca, ajutandu-i, astfel, sa presteze o munca la standardele ridicate ale angajatorului. Totodata are ca obiectiv prevenirea unor atitudini corporale deficitare, datorate profesiilor, prin dezvoltarea dorintei de practicare a exercitiului fizic individual.

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1. Criterii de evaluare**	10.2. Metode de evaluare***	10.3. Pondere din nota finala
10.4. Curs			
10.5. Seminar/laborator		Prezenta la lectii Capacitatea de a sustine un meci de fotbal	80% 20%
10.6. Standard minim de performanta			
Indeplinirea, pentru fiecare proba, a criteriilor de evaluare in proportie de 50%			

*eventualul bonusul nu este recomandabil a fi acordat in functie de numarul de prezente facute de student la curs, seminar si/sau laborator, ci pentru activitati aferente criteriilor de evaluare constituite de catre obiectivele specifice sau relevante pentru competenta transversala asigurata de catre disciplina, daca este cazul.

* intregul proces de evaluarea aferent disciplinei trebuie sa includa atat activitati de evaluarea formativa/continua (pe parcursul procesului didactic), cat si activitati de evaluare sumativa (la finalul procesului didactic).

* se recomanda utilizarea mai multor forme (oral, scris, practic) si metode de evaluare cu caracter complementar (test grila, portofoliu, proiect, lucrare scrisa etc.), astfel incat rezultatele evaluarii finale sa fie cat mai relevante in raport cu obiectivele specifice si cu setul de competente vizat de disciplina.

** criteriile de evaluare sunt constituite de catre obiectivele specifice prezentate in sectiunea 7.2.

** toate obiectivele specifice trebuie cuprinse in procesul de evaluarea.

*** metodele de evaluare trebuie sa fie in stransa corelare cu criteriile de evaluare, elementele de continut vizate si metodele de predare ce au fost folosite pentru abordarea respectivelor elemente de continut in vederea indeplinirii obiectivelor specifice aferente (Anexa).

Data completarii
09.10.2019

Semnatura titularului de curs

Semnatura titularului de seminar

Semnatura directorului de departament