

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA "BABEȘ-BOLYAI"
1.2 Facultatea	FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.3 Departamentul	JOCURI SPORTIVE
1.4 Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii	LICENȚĂ
1.6 Programul de studiu / Calificarea	KINETOTERAPIE ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ/ kinetoterapeut

### 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	<b>FOTBAL – BAZELE GENERALE</b>						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf.univ.dr. MONEA DAN						
2.3 Titularul activităților de seminar / LP	Conf.univ.dr. MONEA DAN,						
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	II	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	DF

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	Din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/LP	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	36	Din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/LP	28
Distribuția fondului de timp:					Ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					36
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					6
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					4
Tutoriat					2
Examinări					4
Alte activități:					
3.7 Total ore studiu individual					56
3.8 Total ore pe semestru					42
3.9 Numărul de credite					4

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

4.1 de curriculum	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nu este cazul</li> </ul>
4.2 de competențe	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nu este cazul</li> </ul>

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

5.1 De desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sală de curs dotată cu aparatură de videoproiecție</li> </ul>
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	<ul style="list-style-type: none"> <li>Teren nr. 3 Parcul sportiv "Iuliu Hatieganu", mingi, maieuri, jaloane, porti mobile și ale materiale auxiliare</li> </ul>

## 6. Competențele specifice acumulate

<b>Competențe profesionale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• C 1. Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară</li> <li>• C 2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă)</li> <li>• C 3. 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</li> <li>• C 4. Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă</li> <li>• C 5. Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport</li> </ul>
<b>Competențe transversale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CT1 Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională</li> </ul>

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dobândirea de cunoștințe teoretice și practice referitoare la învățarea și consolidarea principalelor elemente și procedee tehnice specifice jocului de fotbal, precum și a principalelor noțiuni de regulament</li> </ul>
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Formarea profilului de "bun executant" al principalelor acțiuni tehnico-tactice individuale și colective.</li> <li>• Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții prevăzute în programa școlară.</li> <li>• Dezvoltarea capacității studenților cu deprinderi practico-metodice aplicabile în lecția de educație fizică și sport, cu posibilitatea de transfer în activitățile de timp liber.</li> <li>• Inițierea în pregătirea metodică necesară predării temelor de fotbal din lecțiile de educație fizică din învățământul preuniversitar.</li> </ul>

## 8. Conținuturi

<b>8.1 Curs</b>	Metode de predare	Observații
1. Tehnica jocului de fotbal, generalități, caracteristici, sistematizarea tehnicii, metodică învățării;	Metode de predare	Observații
2. Lovirea mingii cu piciorul;	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
3. Intrarea în posesie;	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
4. Deposedarea adversarului de minge, condiții de realizare;	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
4. Conducerea și protejarea mingii, mișcările înșelătoare (fentele);	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
6. Învățarea și consolidarea lovirii mingii cu capul;	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore

	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
7. Tactica jocului de fotbal, generalități, caracteristici, sistematizare;	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
		<b>Total 14 ore</b>
<b>8.2 Seminar / LP</b>		
1. Cunoașterea colectivului, prezentarea cerințelor, sarcinilor și obligațiile studenților la disciplina fotbal Joc bilateral pentru verificarea studenților	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
2. Învățarea principalelor procedee tehnice de lovire a mingii și intrare în posesie din prima grupă	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
3. Învățarea conducerii, protejării mingii și a mișcărilor inselatoare (fentele)	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
4. Învățarea mișcărilor inselatoare (fentele)	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
5. Aruncările la poartă cu pas adăugat, încrucișat și din săritură	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
6. Scoaterea mingii de la adversar. Blocarea aruncărilor. Atacarea adversarului aflat în posesia mingii.	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
7. Tehnica portarului	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
8. Aruncarea mingii de la margine	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
9. Faza I a atacului - Contraatacul	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
10. Faza a II-a a atacului – Contraatacul susținut	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
11. Atacul pozițional	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
12. Tehnica jocului portarului	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
13. Acțiuni de joc în 2-3 jucători cu și fără finalizare	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
14. Variantele sistemului cu patru fundași pentru atac și apărare	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
		<b>Total 28 ore</b>
<b>Bibliografie</b> 2 <b>APOLZAN, D.</b> , (1999), <i>Fotbal 2010</i> . Editată sub egida FRF, București. 3 <b>NEȚA, GH., POPOVICI, C., ORMENISAN, S.</b> , (2000), <i>Fotbal</i> . Turda: Ed JRC 4 <b>ORMENISAN, S.</b> , (2009), <i>Relația dintre anxietate și performanța la jucătorii de fotbal</i> , Ed. Napoca Star, Cluj-Napoca. 5 <b>POPOVICI, C.</b> , (2004), <i>Pregătirea fizică a fotbalistului</i> . Ed. Napoca Star, Cluj-Napoca. 6 <b>POPOVICI, C.</b> , (2008), <i>Fotbal – Copii și juniori</i> . Ed. Napoca Star, Cluj-Napoca. 7 <b>POPOVICI, C., MONEA DAN</b> (2004), <i>Fotbal – curs de bază</i> . Uz intern, Cluj-Napoca. 8 <b>POPOVICI, C.</b> , (2006), <i>Fotbal curs de bază – ediție revizuită</i> . Uz intern, Cluj-Napoca		

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

Conținutul disciplinei este coroborat așteptările reprezentanților comunității, a asociațiilor profesionale și angajatorilor (Inspectoratul Școlar Județean, Cluburi Sportive Școlare, Licee și Școli generale) respectând cerințele programei școlare din învățământul preuniversitar.

## 10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice handbalului	Evaluare scrisă	40%
	Cunoașterea și prezentarea principalelor noțiuni de regulament	Evaluare scrisă	20%
10.5 Seminar/LP	Execuția corectă a elementelor și procedeele tehnice pentru proba practică	Evaluare practică	20%
	Punerea în practică în timpul jocului a elementelor și procedeele tehnice	Evaluare practică	20%
10.6 Standard minim de performanță			
Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții prevăzute în programa școlară în învățământul preuniversitar			

Semnătura titularului de curs

Conf.univ.dr. MONEA DAN

Semnătura titularului de seminar

Conf.univ.dr. MONEA DAN

Semnătura directorului de departament

Conf.univ.dr. BACIU Alin