

**FIȘA DISCIPLINEI**
**1. Date despre program**

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea de Vest
1.2. Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3. Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4. Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii / calificarea	

**2. Date despre disciplină**

2.1. Denumirea disciplinei		Fotbal					
2.2. Titularul activităților de curs							
2.3. Titularul activităților de seminar		Asist. Univ. Drd. Datcu Francisc Remus					
2.4. Anul de studii	I+II	2.5. Semestrul	1+2	2.6. Tipul de evaluare	C	2.7. Regimul disciplinei	Obl

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

3.1. Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs		3.3. seminar/laborator	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs		3.6. seminar/laborator	28

**Distribuția fondului de timp**

Distribuția fondului de timp					Ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate/pe teren					
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					
Examinări					
Tutorat					
Examinări					
Alte activități ...					
3.7. Total ore studiu individual					
3.8. Total ore pe semestru	28				
3.9. Număr de credite					

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

4.1. de curriculum	•
4.2. de competențe	•

**5. Condiții (acolo unde e cazul)**

5.1. de desfășurarea a cursului	•
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teren de sport cu marcaje specifice jocului de mini fotbal</li> <li>• Echipament sportiv;</li> <li>• Mingi, copete, jaloane, maieuri de departajare;</li> </ul>

## 6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> <li>• C1: Valorificarea informațiilor, metodelor și mijloacelor specifice educației fizice și sportului, în vederea optimizării stării de sănătate și a dezvoltării fizice armonioase;</li> <li>• C2: Utilizarea cunoștințelor, metodelor și mijloacelor specifice educației fizice și sportului, în vederea dezvoltării capacităților motrice;</li> <li>• C3: Exersarea deprinderilor și a capacităților motrice în funcție de capacitatea psiho-motrică individuală.</li> </ul>
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dezvoltarea simțului responsabilității;</li> <li>• Capacitatea de a prelua inițiativa;</li> <li>• Dezvoltarea capacității de autocontrol.</li> </ul>

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cursul are menirea de a favoriza dezvoltarea fizică armonioasă și menținerea unei stări optime de sănătate prin educarea calităților motrice și formarea unui sistem de deprinderi și priceperi motrice de bază, utilitar aplicative și specifice unor ramuri de sport.</li> </ul>
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>O.c.1:</b> Prezentarea efectelor practicării fotbalului asupra organismului uman;</li> <li>• <b>O.at. 1:</b> Exprimarea estetică a atitudinii corporale;</li> <li>• <b>O.ap. 1:</b> Utilizarea deprinderilor motrice în acțiuni motrice complexe;</li> <li>• <b>O.c. 2:</b> Dobândirea de cunoștințe specifice fotbalului;</li> <li>• <b>O.at. 2:</b> Relaționarea optimă în grupuri diferite, preconstituite sau constituite spontan;</li> <li>• <b>O.ap. 2:</b> Dezvoltarea componentelor fitnessului (rezistență cardio vasculară, rezistență musculară, forță, mobilitate-suplețe, compoziție corporală).</li> <li>• <b>O.c. 3:</b> Operarea corectă cu noțiunile specifice domeniului;</li> <li>• <b>O.at. 3:</b> Dezvoltarea dorinței de a practica exercițiul fizic ca mijloc de pretecere a timpului liber</li> <li>• <b>O.ap. 3:</b> Dezvoltarea calităților motrice prin participarea la programul de antrenament.</li> </ul>

## 8. Conținuturi\*

8.2. Seminar/laborator	Metode de predare	Observații
Noțiuni de bază – Introducere în activitatea sportivă; (4 ore)	Explicația, demonstrația	- Se vor explica noțiuni legate de regulament, de suprafața de joc, modalitățile de desfășurare a jocului.
Pasarea mingii cu latul (4 ore)	Explicația, demonstrația	- Explicația pasării mingii cu latul; - Exerciții cu partener
Preluarea mingii cu latul (4 ore)	Explicația, demonstrația	- Explicația preluării mingii cu latul - Exerciții cu partener - Pasarea mingii cu latul și preluarea mingii cu latul în linie dreaptă, apoi pe diagonală
Pasarea mingii cu șiretul (4 ore)	Explicația,	- Explicarea pasării mingii cu șiretul

	demonstrația	- Exerciții cu partener - Pasarea mingii cu șiretul în linie dreaptă, la distanță de 3-4 m
Lovirea mingii cu capul (4 ore)	Explicația, demonstrația	- Explicarea lovirii mingii cu capul - Exerciții cu partener - În linie pe două rânduri față în față distanță 2m între parteneri
Lovirea mingii cu șiretul (4 ore)	Explicația, demonstrația	- Explicarea situației în care se folosește acest procedeu
Meci de verificare a cunoștințelor (4 ore)	Explicația, demonstrația	- Se va desfășura un meci între studenți pentru a se verifica cunoștințele dobândite

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

Studentii vor beneficia de pe urma practicării orelor de educație fizică și sport prin maximizarea calității vieții, fapt ce se va răsfrânge asupra capacității de muncă, ajutându-i, astfel, să presteze o muncă la standardele ridicate ale angajatorului. Totodată are ca obiectiv prevenirea unor atitudini corporale deficitare, datorate profesiilor, prin dezvoltarea dorinței de practicare a exercițiului fizic individual.

### 10. Evaluare

Tip de activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
<b>10.4. Curs</b>			
<b>10.5. Seminar/laborator</b>		Prezența la lecții	80%
		Capacitatea de a susține un meci de fotbal	20%
<b>10.6. Standard minim de performanță</b>			
<b>Minimum 10 prezențe pentru a putea promova materia.</b>			

Data completării  
1.09.2017

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Semnătura directorului de departament