

FIȘA DISCIPLINEI
Metodica predării fotbalului în școală

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Bogdan Vodă din Cluj-Napoca
1.2. Facultatea	Educație Fizică și Sport
1.3. Departamentul	Departamentul de Educație Fizică și Sport
1.4. Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii/forma de învățământ	Educație Fizică și Sportivă/ IF
1.7. Anul universitar	2025-2026

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Metodica predării fotbalului în școală						
Codul disciplinei	E 3201						
2.2. Titularul activităților de curs - Coordonatorul de disciplină	Lect.univ dr.Popa Horațiu Bogdan						
2.3. Titularul activităților de seminar / laborator / proiect	Lect.univ dr.Popa Horațiu Bogdan						
2.4. Anul de studii	III	2.5. Semestrul	II	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7. Regimul disciplinei	DS/DOB

3. Timpul total estimat

3.1. Număr de ore pe săptămână – forma cu frecvență	4	din care: 3.2. curs	2	3.3. seminar/ laborator/ proiect	2
3.4. Total ore pe semestru – forma Învățământ cu frecvență	56	din care: 3.5. SI	28	3.6. ST + SF) + L/P	28
Distribuția fondului de timp pentru studiul individual					ore
3.5.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					15
3.5.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					15
3.5.3. Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri (mai mare sau egal cu nr. total ore prevăzut în calendarul disciplinei pentru temele de control)					13
3.5.4. Tutoriat (consiliere profesională)					10
3.5.5. Examinări					10
3.5.6. Alte activități					6
3.7. Total ore studiu individual	69				
3.8. Total ore pe semestru (număr ECTS x 25 de ore)	125				
3.9. Numărul de credite	5				

4. Precondiții

4.1. de curriculum	Fotbal – bazele generale
4.2. de competențe	Nu este cazul

5. Condiții

5.1. de desfășurare a cursului	Sala de curs dotată cu aparatură de video-proiecție Platforma G-suite pentru învățământ online
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	Teren de fotbal cu dotare specifică jocului de fotbal

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	C1 - Proiectarea modulară în Educației 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 în Educație fizică și sportivă C4 – Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă/ C5 - Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport/
-------------------------	--

Competențe transversale	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/ CT2 – Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive/
-------------------------	--

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	– 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
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> – Formarea profilului de "bun executant" al principalelor acțiuni tehnico-tactice individuale și colective. – Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții prevăzute în programa școlară. Dezvoltarea capacității studenților cu deprinderi practico-metodice aplicabile în lecția de educație fizică și sport, cu posibilitatea de transfer în activitățile de timp liber. – Inițierea în pregătirea metodică necesară predării temelor de fotbal din lecțiile de educație fizică din învățământul preuniversitar.

8. Conținuturi

8.1. Curs	Metode de predare	Observații
<ul style="list-style-type: none"> • Fotbalul, mijloc al educației fizice școlare, în învățământul primar și gimnazial. • Particularitățile vârstei antepubertare și implicațiile asupra procesului instructiv – educative. 	Prelegere intensiva	2 ore
<ul style="list-style-type: none"> • Tendințe și caracteristici ale jocului de fotbal actual. • Conținutul etnic al jocului de fotbal: elemente și procedee tehnice, fără mingea și executate cu mingea. 	Prelegere intensiva	4 ore
<ul style="list-style-type: none"> • Conținutul tactic al jocului de fotbal: formele colective și fazele de atac și apărare, conținutul tehnico – tactic al acestora. 	Prelegere intensiva	4 ore
<ul style="list-style-type: none"> • Fotbalul în învățământul primar: obiective generale și specifice, metode, mijloace și facilități de învățare a deprinderilor tehnice de bază. 	Prelegere intensiva	4 ore
<ul style="list-style-type: none"> • Fotbalul în învățământul gimnazial: obiective generale și specifice, metode și mijloace de învățare/consolidare a deprinderilor tehnico – tactice și de joc. 	Prelegere intensiva	4 ore
<ul style="list-style-type: none"> • Metodica învățării și executării corecte a deprinderilor tehnice de bază și tehnico-tactice specifice jocului 	Prelegere intensiva	2 ore
<ul style="list-style-type: none"> • Modelul elevului, mijloace de evaluare, probe și norme de control, realizarea sarcinilor de joc în atac și apărare în jocul bilateral 	Prelegere intensiva	2 ore
<ul style="list-style-type: none"> • Formele de organizare a activităților sportive extradidactice în ciclul primar și gimnazial • A) Conținutul și metodica pregătirii echipelor reprezentative școlare la fotbal: 1. Selecția echipelor pe grupe de vârstă 2. recomandări metodice de pregătire pe teren redus 3. sistemul de joc și variante de joc pe teren redus 4. Prezentarea echipelor în competiții școlare 5. regulamentul de joc pe terenuri de dimensiuni reduse 6. Intreceri cu caracter de masă 7. Modele de programare a jocurilor în sistem turneu și eliminatork 	Prelegere intensiva	2 ore
<ul style="list-style-type: none"> • B) Ansamblurile sportive cu caracter competițional și recreativ: organizare, condiții de desfășurare și practicare 	Prelegere intensiva	2 ore
<ul style="list-style-type: none"> • Rolul conducerii școlii și a profesorului de educație fizică în dezvoltarea jocului de fotbal în cadrul școlii: organizare, atribuții, condiții materiale și imagine, participarea elevilor și părinților 	Prelegere intensiva	2 ore
Bibliografie: BALINT, GH., (2007) Metodica predării în gimnaziu. Editura PIM CHIVU, I. D., (2021) Tehnica și tactica jocului de fotbal, Editura Universitară COJOCARU, V., (2006), <i>Fotbal: aspecte teoretice și metodice</i> , București, Editura Cartea Universitară; COMANITA, P., MARINOF, L., (2003), <i>Fotbal la copii și juniori</i> , Constanța, Editura Nautică; IONESCU, I. V., BRINDESCU, S., (1999), <i>Fotbalul școlar: metodologia predării jocului de fotbal la jucătorii elevi cuprinși între 7-18 ani</i> , Timișoara, Editura Universității de Vest;		

<p>MOTROC, I., (1996), <i>Fotbalul la copii și juniori</i>, Editura Didactică și Pedagogică, București; NETA, GH. (2005), <i>Bazele jocului de fotbal</i>, Cluj-Napoca, Editura Risoprint; NIELANDER,P,(2020)Tolul despre otbal. Editura Casa OANCEA, V.D., (2006), <i>Fotbal: curs de bază</i>, Brașov, Editura Universității “Transilvania”; POPA.H.B,(2024)Bazele generale ale jocului de fotbal,Editura Eurotip. POPA.H.B,(2024)Continutul și metodică predării jocului de fotbal în școală,Editura Eurotip. STOICA, D., (2007), <i>Fotbal: curs de bază, studii de licență</i>, Craiova, Editura Universitaria; STOICA, D., STROE, C.A., (2005), <i>Fotbalul în școală</i>, Craiova, Editura Universitaria; TOTH, A., (2004), <i>Jocul de fotbal în școală</i>, Brașov, Editura Universității “Transilvania”. VIȘAN.P.(2024)Aspecte metodologice ale antrenamentului soptiv în fotbalul actual,Editura Universitaria ****, Programa de învățământ pentru ciclul primar și gimnazial ****, Regulamentul jocului de fotbal</p>		
8.2. LP	Metode de transmitere a informației	Observații
<p>Metodica invatarii elementelor si procedeele tehnice si a biomecanicii aferente</p> <ul style="list-style-type: none"> – Intrarea in posesia mingii: <ul style="list-style-type: none"> • Opiria mingii(cu talpa, latul,exteriorul,gamba,coapsa) • Preluarea mingii(cu talpa,latul,siretulinterior,plin,exteriorcalcaiul,gamba,coapsa,abdomenul,pieptul,capul) • Regulament /arbitraj:interpretare,mod de aplicare • Joc bilateral 	Explicație, demonstrare, exersare	2 ore
<p>Metodica invatarii elementelor si procedeele tehnice si a biomecanicii aferente lor:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Intrarea in posesia mingii: <ul style="list-style-type: none"> • Deposedarea adversarului de minge(din fata,lateral.urmariresi prin interceptive,la preluare si dupa intrarea in posesie) • Regulament /arbitraj • Terenul de joc, mingea,numarul jucatorior,echipamentul jucatorilor • Joc bilateral 	Explicație, demonstrare, exersare	2 ore
<p>Metodica invatarii elementelor si procedeele tehnice si a biomecanicii aferente lor</p> <ul style="list-style-type: none"> – Controlul si dirijarea mingii <ul style="list-style-type: none"> • Conducerea si protejarea mingii(statice si in timpul conducerii mingii) • Driblingul(cu latul,siretul-exterior,interior,plin cu varful labei piciorului) • Regulament/arbitraj • Arbitrul, arbitrii asistenti durata partidei • Joc bilateral 	Explicație, demonstrare, exersare	2 ore
<p>Metodica invatarii elementelor si procedeele tehnice si a biomecanicii aferente lor</p> <ul style="list-style-type: none"> – Posesia mingii: <ul style="list-style-type: none"> • Depasirea adversarului prin fenta, cu adversarul in fata (schimbare de directie, de depasire laterala, fenta de oprire), in lateral (fenta de calcare a mingii si de biciclist), in spate (fenta de preluare laterala si intoarcere). • Regulament/arbitraj. • Lovitura de incepere si de reluare a joculu, mingea in joc si afara din joc. • Joc bilateral. 	Explicație, demonstrare, exersare	2 ore
<p>Metodica invatarii elementelor si procedeele tehnice si a biomecanicii aferente lor</p> <ul style="list-style-type: none"> – Transmiterea mingii: <ul style="list-style-type: none"> • Lovirea mingii cu piciorul (cu latul, siretul plin, interior si exterior). • Regulament/arbitraj. • Inscierea unui gol, afara din joc. • Joc bilateral 	Explicație, demonstrare, exersare	2 ore
<p>Metodica invatarii elementelor si procedeele tehnice si a biomecanicii aferente lor.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Transmiterea mingii: <ul style="list-style-type: none"> • Lovirea mingii cu capul (de pe loc, din alergare sau saritura, cu fruntea, partile laterale si crestetul). • Aruncarea mingii de la margine (de pe loc si cu elan, cu pozitia picioarelor pe aceeași linie sau cu unul in fata celuiilalt). • Joc bilateral. 	Explicație, demonstrare, exersare	2 ore

Metodica invatarii elementelor si procedeelor tehnice si a biomecanicii aferente lor. <ul style="list-style-type: none"> – Tehnica jocului portarului: • Procedece tehnice de aparare (fara mingea – pozitia fundamental, plasamentul si deplasările in teren, cu mingea – prinderea, boxarea, devierea, plonjonul, iesirea din poarta si blocarea mingii). • Procedece tehnice de atac (inițierea atacului, prin aruncarea mingii cu mâna sau degajarea cu piciorul) 	Explicație, demonstrare, exersare	2 ore
<ul style="list-style-type: none"> • Sistemul de joc: 1-3-2 pe teren redus • Forme colective de atac • Forme colective de aparare • Joc bilateral 	Explicație, demonstrare, exersare	2 ore
<ul style="list-style-type: none"> • Variante de joc, cu teme de joc si efectiv redus, pe terenuri de dimensiuni reduse. • Joc bilateral. 	Explicație, demonstrare, exersare	2 ore
<ul style="list-style-type: none"> • Deprinderile tehnico – tactice si principalele actiuni de apărare pe teren redus. • Regulament/arbitraj. • Lovitura de la poarta, lovitura de la colt. • Joc bilateral. 	Explicație, demonstrare, exersare	2 ore
<ul style="list-style-type: none"> • Deprinderile tehnico – tactice si principalele actiuni in atac pe teren redus. • Regulament/arbitraj. • Lovituri de departajare. • Joc bilateral. 	Explicație, demonstrare, exersare	2 ore
<ul style="list-style-type: none"> • Integratea actiunilor tehnico – tactice invatate, in jocul bilateral si conditii regulamentare. 	Explicație, demonstrare, exersare	4 ore
<ul style="list-style-type: none"> • Evaluarea cunostintelor si deprinderilor tehnico – tactice in joc. • Probe si norme de control. 	Explicație, demonstrare, exersare	2 ore

Bibliografie:

BALINT,GH,(2007)Metodica predării în gimnaziu. Editura PIM
CHIVU.I.D.,(2021)Tehnica și tactica jocului de fotbal,Editura Universitaria
COJOCARU, V., (2006), *Fotbal: aspecte teoretice și metodice*, București, Editura Cartea Universitară;
COMANITA, P., MARINOF, L., (2003), *Fotbal la copii și juniori*, Constanța, Editura Nautica;
IONESCU, I.V., BRINDESCU, S., (1999), *Fotbalul școlar: metodologia predării jocului de fotbal la jucătorii elevi cuprinși între 7-18 ani*, Timișoara, Editura Universității de Vest;
MOTROC, I., (1996), *Fotbalul la copii și juniori*, Editura Didactică și Pedagogică, București;
NEȚA, GH. (2005), *Bazele jocului de fotbal*, Cluj-Napoca, Editura Risoprint;
NIELANDER,P,(2020)Tolul despre otbal. Editura Casa
OANCEA, V.D., (2006), *Fotbal: curs de bază*, Brașov, Editura Universității “Transilvania”;
POPA.H.B,(2024)Bazele generale ale jocului de fotbal,Editura Eurotip.
POPA.H.B,(2024)Continutul și metodica predării jocului de fotbal în școală,Editura Eurotip.
STOICA, D., (2007), *Fotbal: curs de bază, studii de licență*, Craiova, Editura Universitaria;
STOICA, D., STROE, C.A., (2005), *Fotbalul în școală*, Craiova, Editura Universitaria;
TOTH, A., (2004), *Jocul de fotbal în școală*, Brașov, Editura Universității “Transilvania”.
VIȘAN.P.(2024)Aspecte metodologice ale antrenamentului sovtip în fotbalul actual,Editura Universitaria
****, Programa de învățământ pentru ciclul primar și gimnazial
****, Regulamentul jocului de fotbal

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

Conținutul disciplinei este coroborat cu așteptările reprezentanților comunității, a asociațiilor profesionale și angajatorilor, (Inspectoratul Scolar Judetian, Cluburi Sportive Scolare, licee si scoli generale) respectand cerintele programei scolare din invatamantul preuniversitar.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare Platforma G-suite pentru învățământ online	10.3. Pondere din nota finală
10.4. Curs	Înșușirea, cunoașterea, prezentarea și explicarea noțiunilor specifice domeniului de activitate	Evaluare scrisă	70%

10.5. L/ P	Prezentarea și susținerea unui referat tematic	Evaluare curentă	10%
	Activitatea în cadrul lucrărilor practice	Evaluare curentă	20%
10.6. Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> - Cunoașterea mecanismului de bază a principalelor procedee tehnice - Aplicarea acestora în complexe tehnice - Stăpânirea la nivel de începători a principalelor procedee tehnico-tactice. - Cunoașterea problematicei cursului și a regulamentului de joc la nivel minimal. - Prezența la curs / seminar: Min. 80% 			

Data completării,
23.09.2025

Semnătură titular curs,
Lect.dr. Popa Horațiu Bogdan

Semnătură titular seminar,
Lect.dr. Popa Horațiu Bogdan

Data avizării în departament,
29.09.2025

Semnătura directorului de departament,
Conf.univ.dr. Milon Alexandra Gabriela