



Universitatea Națională de Știință și Tehnologie
POLITEHNICA București
Facultatea de Științe, Educație Fizică și Informatică



FIȘA DISCIPLINEI
Strategii de pregătire a echipelor reprezentative școlare

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior/	Universitatea Națională de Știință și Tehnologie POLITEHNICA din București/
1.2 Facultatea	Științe Educație Fizică și Informatică
1.3 Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4 Domeniul de studii universitare	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5 Programul de studii universitare	Activități motrice curriculare și extracurriculare
1.6 Ciclul de studii universitare	Master
1.7 Limba de predare	Română
1.8 Locația geografică de desfășurare a studiilor	Pitești

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Strategii de pregătire a echipelor reprezentative școlare						
2.2 Titularul/ii activităților de curs	Butnariu Mihaela						
2.3 Titularul/ii activităților de seminar / laborator/proiect	Butnariu Mihaela						
2.4 Anul de studiu	1	2.5 Semestrul	II	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7 Statutul disciplinei	Op
2.8 Categoria formativă	S	2.9 Codul disciplinei:	UPB.18.M2.A.05-05				

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

3.1 Număr de ore pe săptămână/	3	Din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/laborator/proiect	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	Din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/laborator/proiect	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					75
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate					
Pregătire seminarii/ laboratoare/proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					
Tutorat					4
Examinări					4
Alte activități (dacă există):					-
3.7 Total ore studiu individual	83				
3.8 Total ore pe semestru	125				
3.9 Numărul de credite	5				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	<ul style="list-style-type: none">Cunoștințe generale dobândite în anii anteriori de studiu
4.2 de rezultate ale învățării	<ul style="list-style-type: none">Capacitate de documentare, de analiză, de sistematizare



Universitatea Națională de Știință și Tehnologie
POLITEHNICA București
Facultatea de Științe, Educație Fizică și Informatică



5. Condiții necesare pentru desfășurarea optimă a activităților didactice (acolo unde este cazul)/

5.1 de desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none">Cursul se va desfășura într-o sală dotată cu videoproiector.
5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului/proiectului	<ul style="list-style-type: none">Laboratorul (Lección practică) se va desfășura într-o sală cu dotare specifică.

6. Obiectiv general

Această disciplină își propune să familiarizeze studenții cu principalele abilități de identificare și aplicare a celor mai eficiente strategii didactice în pregătirea echipelor reprezentative școlare. Disciplina abordează ca tematică specifică următoarele: cunoașterea regulamentului de organizare și desfășurare a competițiilor sportive școlare; cunoașterea prevederilor metodologice pentru disciplinele sportive nominalizate în cadrul Olimpiadei Naționale a Sportului Școlar; cunoașterea modalităților de realizare a selecției, de formare și de pregătire a echipelor reprezentative școlare la diferite ramuri sportive; aplicarea corectă a prevederilor metodologice pentru disciplinele sportive nominalizate în cadrul Olimpiadei Naționale a Sportului Școlar; utilizarea adecvată a noțiunilor specifice procesului de planificare a activității de pregătire a echipelor reprezentative școlare; colaborarea în cadrul activităților realizate în echipă pentru rezolvarea diferitelor situații; conștientizarea necesității implicării profesorului de educație fizică și sport în procesul de selecție și pregătire a elevilor care fac parte din echipele reprezentative școlare pentru participarea la competiții.

7. Rezultatele învățării

Cunoștințe	<ul style="list-style-type: none">Înțelege și aplică strategii de predare utilizate în domeniul Știința sportului și educației fiziceÎnțelegerea principiilor de diferențiere pedagogică și aplicarea metodelor moderne de instruire diferențiată și adaptativă în educația fizică și sportAplicarea principiilor fundamentale ale organizării instruirii în educația fizică și sport
Abilități	<ul style="list-style-type: none">Identificarea și implementare metodelor didactice active și interactive utilizate în procesul de predare a educației fizice și sportuluiAplicarea tehnicilor de predare bazate pe învățarea prin practică, joc și simulări specifice sportuluiAplicarea unor strategii didactice flexibile pentru a răspunde nevoilor individuale ale elevilorCapacitatea de a ajusta sarcinile motrice și de a personaliza exercițiile în funcție de abilitățile și limitările fiecărui elevDezvoltarea capacității de a planifica și structura sesiuni de instruire eficiente, adaptate diferitelor niveluri de performanțăCapacitatea de a adapta planurile de instruire în funcție de caracteristicile individuale ale elevilor/ sportivilor



Universitatea Națională de Știință și Tehnologie
POLITEHNICA București
Facultatea de Științe, Educație Fizică și Informatică



Responsabilitate și autonomie	<ul style="list-style-type: none">• Asumarea responsabilității în aplicarea metodelor didactice moderne pentru îmbunătățirea procesului de predare și învățare în sport.• Adaptarea strategiilor de predare la diversitatea grupului și la cerințele individuale ale acestora.• Asumarea responsabilității pentru crearea unui mediu de învățare incluziv și echilibrat, adaptat nevoilor fiecărui elev.• Promovarea unui sistem de predare adaptiv, bazat pe feedback constant și ajustarea obiectivelor de învățare.• Asumarea responsabilității pentru implementarea unor programe de instruire eficiente și personalizate• Crearea unui mediu de instruire sigur, incluziv și motivant pentru elevi și sportivi.• Implementarea unui sistem de monitorizare a progresului în instruire, bazat pe obiective clare și măsurabile.
--------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

8. Metode de predare

Pornindu-se de analiza caracteristicilor de învățare ale studenților și de la nevoile lor specifice, procesul de predare va explora metode de predare atât expositive (prelegerea, expunerea), cât și conservative-interactive, bazate pe modele de învățare prin descoperire facilitate de explorarea directă și indirectă a realității (experimentul, demonstrația, modelarea), dar și pe metode bazate pe acțiune, precum exercițiul, activitățile practice și rezolvarea de probleme.

În activitatea de predare vor fi utilizate prelegeri, în baza unor prezentări Power Point. Prezentările utilizează imagini și scheme, astfel încât informațiile prezentate să fie ușor de înțeles și asimilat.

Această disciplină acoperă informații și activități practice menite să-i sprijine pe studenți în eforturile de învățare și de dezvoltare a unor relații optime de colaborare și comunicare într-un climat favorabil învățării prin descoperire. Se va avea în vedere exersarea abilităților de ascultare activă și de comunicare asertivă, precum și a mecanismelor de construcție a feedback-ului, ca modalități de reglare comportamentală în situații diverse și de adaptare a demersului pedagogic la nevoile de învățare ale studenților. Se va exersa abilitatea de lucru în echipă pentru rezolvarea diferitelor sarcini de învățare.

9. Conținuturi

CURS		
Capitolul	Conținutul	Nr. ore
I	-Organizarea educației fizice în sistemul de învățământ românesc.	2
II	-Organizarea și desfășurarea competițiilor sportive școlare în învățământul preuniversitar -Prevederi metodologice privind participarea elevilor la competițiile sportive școlare -Organizarea și desfășurarea Competiției Sportive Școlare „Olimpiada Națională a sportului școlar”	2
III	-Calendarul Competițional Național pentru învățământul preuniversitar	2
IV	-Selecția și formarea echipelor reprezentative școlare. -Baza materială necesară pregătirii echipelor reprezentative școlare	2
V	-Strategii de pregătire a echipelor reprezentative școlare pentru participarea la competiții sportive -Principalele elemente și procedee tehnice specifice disciplinei sportive Atletism prevăzută în Calendarul Competițional Național al Olimpiadei Naționale a Sportului Școlar	2



Universitatea Națională de Știință și Tehnologie
POLITEHNICA București
Facultatea de Științe, Educație Fizică și Informatică



VI	-Principalele elemente și procedee tehnice specifice disciplinelor, ramurilor și probelor sportive prevăzute în Calendarul Competițional Național al Olimpiadei Naționale a Sportului Școlar – badminton, baschet, fotbal, handbal.	2
VII	-Principalele elemente și procedee tehnice specifice disciplinelor, ramurilor și probelor sportive prevăzute în Calendarul Competițional Național al Olimpiadei Naționale a Sportului Școlar – oină, rugby, șah, tenis de masă, volei.	2
Total:		14

Bibliografie:

1. Butnariu, M., (2024), *Strategii de pregătire a echipelor reprezentative școlare - Suport de curs de uz intern*
2. Alexanderescu N.C., (2018), *Antrenamentul de handbal la nivel de juniori: Mijloace complementare de pregătire*, Editura Universității din Pitești;
3. Bompa T.O., Buzzichelli C.A.,(2021), *Periodizarea. Teoria și metodologia antrenamentului*, Editura Lifestyle, București;
4. Cole B., Panariello R., (2021), *Anatomia baschetului*, Editura Lifestyle Publishing, București;
5. Gălățeanu, I., S. și Benedek, F.(2019). *Studiu privind pregătirea echipei reprezentative școlare de oină în învățământul gimnazial*. Știința Culturii Fizice, nr. 33 (1), pp. 25-29.
6. Gălățeanu, I., S. și Benedek, F.(2020). *Studiu privind pregătirea tehnică a unei reprezentative școlare de fotbal la clasele de gimnaziu*. Știința Culturii Fizice, nr. 34 (2), pp. 30-35. ISSN 1857-4114.
7. Gidu D.V., (2017), *Pregătirea echipelor reprezentative școlare*, Editura Universitaria, Craiova;
8. Neagu N., (2012), *Cuantificarea pregătirii fizice în antrenamentul sportiv*, Editura University Press, Târgu Mureș;
9. Predoiu R., (2016), *Psihologia sportului. Maximizarea performanței sportive*, Editura Polirom, Iași;
10. Roată R., (2018), *Oina. Inițierea în jocul de oină*, Editura Universității Ștefan cel Mare, Suceava;
11. Vișan P., (2020), *Contribuții metodologice privind învățarea tehnicii și tacticii jocului de fotbal*, Editura Universității din Pitești;
12. www.edu.ro - Programele școlare pentru educație fizică și sport (în vigoare)
13. <file:///D:/Downloads/02.B.-Anexa-B-la-Calendarul-olimpiadelor-nationale-scolare----PREVEDERI-METODOLOGICE---ONSS--si-Regulamente-OG---2015-2016.pdf>
14. <file:///D:/Downloads/PROTOCOL-COCA-COLA.pdf>
15. <file:///D:/Downloads/Protocol-DANONE-2016.pdf>
16. [file:///D:/Downloads/01.B.-Anexa-B-la-Calendarul-olimpiadelor--colare_2013-2014_-Prevederi-metodologice-ONSS\[1\].pdf](file:///D:/Downloads/01.B.-Anexa-B-la-Calendarul-olimpiadelor--colare_2013-2014_-Prevederi-metodologice-ONSS[1].pdf)

LABORATOR/ SEMINAR/PROIECT

Nr. crt.	Conținutul	Nr. ore
1.	-Implicarea profesorului de educație fizică și sport în procesul de pregătire pentru participarea la competiții a elevilor care fac parte din echipele reprezentative școlare.	4
2.	-Regulamente competiții sportive școlare	6
3.	-Probe de control folosite pentru testarea indicilor capacităților motrice în vederea realizării selecției elevilor care vor face parte din echipele reprezentative școlare	4
4.	-Pregătirea fizică a echipelor reprezentative școlare -Pregătirea tehnică și tactică a echipelor reprezentative școlare -Pregătirea teoretică și psihologică	6
5.	-Modele de planificare a activității de pregătire a echipelor reprezentative școlare pentru diferite ramuri sportive.	8
Total:		28

Bibliografie:

1. Butnariu, M., (2024), *Strategii de pregătire a echipelor reprezentative școlare - Suport de curs de uz intern*
2. Amzăr L., Rada L., (2015), *Volei: Îndrumar practico-metodic*, Editura Universității din Pitești;



Universitatea Națională de Știință și Tehnologie
POLITEHNICA București
Facultatea de Științe, Educație Fizică și Informatică



3. Chivu, I. D., (2021), *Tehnica și tactica jocului de fotbal*, Craiova: Editura Universitaria;
4. Ciocan, V.-C. (2016). *Bazele generale ale baschetului*. Editura Alma Mater.
5. Ciubotaru, M., Leuciuc, F.-V., & Gălățeanu, I. S. (2019). *Studiu privind pregătirea tehnică a unei reprezentative școlare de fotbal pe teren redus la gimnaziu*. Știința Culturii Fizice, 34(2), 89-94.
6. Eade James., Al Lawrence (2021), *Biblia jucătorului de șah. Strategii ilustrate pentru a fi mereu în avantaj*, Editura Didactică Publishing House, București;
7. Gălățeanu, I. S., & Benedek, F. (2019). Studiu privind pregătirea echipei reprezentative școlare de oină în învățământul gimnazial. Știința Culturii Fizice, 33(1), 25-29.
8. Georgescu A., (2020), *Modele de pregătire fizică multilaterală în jocul de handbal la juniori. Bazele teoretice și metodologice ale cercetării*, Editura Ovidius University Press, Constanța;
9. Gidu, D. V., (2017), *Pregătirea echipelor reprezentative școlare*. Craiova: Editura Universitaria;
10. Poenaru R.D., (2019), *Volei*, Editura Universității din Pitești;
11. Stoica, D., Barbu, D., (2021), *Fotbal. Modele strategice în pregătirea practică*. Craiova. Editura Universitaria;
12. <http://www.gsp.ro/gsp-special/superreportaje/afla-totul-despre-rugby-tag-sportul-care-i-incinta-pe-copii-183683.html>
13. <http://froina.ro/atasate/Redescoperiti%20oina.pdf>
14. <http://ro.scribd.com/doc/99415954/Curs-Baza-Tenis-de-Masa-2009>
15. http://www.fefsoadea.ro/PDF/curs/Feflea/tenis_de_masa.pdf
16. http://www.oina.ro/marcajul_terenului_pentru_jocul_oina.html
17. <http://balabanesti.net/2010/12/25/terenul-de-oina/>

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Însușirea conținutului cursului, gradul de asimilare a limbajului de specialitate și coerența tratării subiectelor	Evaluare orală	50
10.5 Seminar/laborator/proiect	Implicarea studentului în activitățile de la lecțiile practice	Evaluarea participării active	20
	Elaborarea și prezentarea referatului (temă de casă)	Evaluare orală	30
10.6 Condiții de promovare			
Punctajul minim pentru promovarea disciplinei este de 50 puncte. Punctajul total se transformă în notă întreagă prin împărțire la 10 și rotunjire. Studentul trebuie să participe la evaluarea finală, în regim față în față, fără impunerea unui punctaj minim la evaluarea finală.			

Data completării
25.09.2025

Titular de curs
Butnariu Mihaela

Titular de aplicații
Butnariu Mihaela

Data avizării în
departament
29.09.2025

Director de departament
Mihăilescu Liviu

Data aprobării în
Consiliul Facultății
29.09.2025

Decan
Fleancu Leonard