



Cofinanțat de  
Uniunea Europeană

**ACTIVITATE DE JOB SHADOWIG  
ACREDITARE ERASMUS +  
DOMENIUL FORMARE PROFESIONALĂ  
2025-1-RO01-KA121-VET-000308436**

**BENEFICIARI:**

**SÎRBU DANIEL, VOICA IRINEL, NEAGU MARIAN**

**SPECIALIZAREA: HANDBAL/FOTBAL**

**LOCAȚIA: POLIDEPORTIVO SAGUNTO/ VALENCIA/SPANIA**

**PERIOADA: 16-20 FEBRUARIE 2026**

# OBIECTIVE

- Îmbunătățirea competențelor pentru utilizarea noilor metode de antrenament la handbal și fotbal
- Îmbunătățirea competențelor de comunicare eficientă în timpul orelor de handbal, fotbal și educație fizică și sport
- Îmbunătățirea competențelor de evaluare, testare și evoluare pentru orele de antrenament sportiv

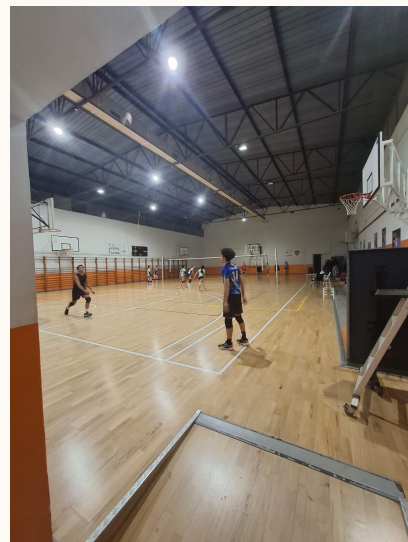
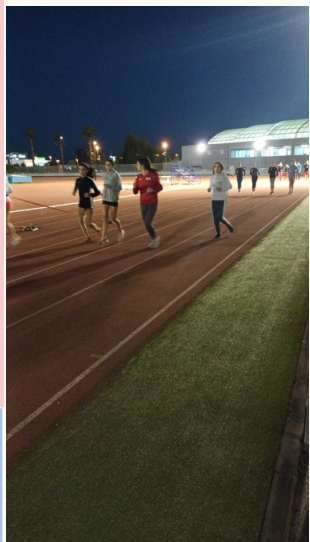




**ACTIVITĂȚILE DESFĂȘURATE ÎN CADRUL  
JOB SHADOWING-ULUI AU AVUT LOC PE  
STADIONUL PRINCIPAL ȘI SALA DE SPORT  
A LOCALITĂȚII SAGUNTO.**

**AM OBSERVAT SESIUNILE  
DE ANTRENAMENTE DESFĂȘURATE  
DE DIFERITE GRUPE DE SPORTIVI: GRUPE  
DE ÎNCEPĂTORI, DAR ȘI DE  
PERFORMANȚĂ, ACEȘTIA DIN URMĂ  
PARTICIPÂND LA COMPETIȚII  
IMPORTANTE LA NIVEL NAȚIONAL.**

# ANTRENAMENTE PERSONALIZATE ÎN SALA SI PE TERENUL DE FOTBAL



# ANTRENAMENTE SPECIFICE DE HANDBAL SI FOTBAL



# EXERCIȚII DE FORȚĂ, EXERCIȚII PENTRU DEZVOLTAREA COORDONĂRII ȘI ÎNDEMÂNĂRII

6



# "MINTE SĂNĂTOASĂ ÎN CORP SĂNĂTOS"

CE NE-A PLĂCUT ÎN MOD DEOSEBIT:

- CONDIȚII OPTIME DE ANTRENAMENT
- MULTE DISCIPLINE SPORTIVE
- DORINȚA DE A EVOLUA SI DE A PERFORMA
- COMUNICARE EFICIENTĂ
- RELAȚII DE PRIETENIE
- FOARTE MULTE BAZE SPORTIVE PUSE LA DISPOZITIA PROFESORILOR SI A ANTRENORILOR





## IMPACTUL ACTIVITĂȚII

- ÎMBUNĂTĂȚIREA CUNOȘTINȚELOR DE PRACTICĂ SPORTIVĂ ÎN PROCESUL INSTRUCTIV EDUCATIV: EXERCITII PENTRU DEZVOLTAREA FORȚEI MUSCULARE ÎN VEDEREA ÎMBUNĂTĂȚIRII VITEZEI DE DEPLASĂRE ÎN PROBELE SPORTIVE, ȘI DEZVOLTAREA REZISTENȚEI ȘI A INDEMANARII SPECIFICE SUB DIFERITE SERII/GRUPE DE COPI
- DOBÂNDIREA ABILITĂȚILOR DE A INTRODUCE ÎN LECTIILE DE HANDBAL/FOTBAL MODELE EFICIENTE DE COMUNICARE
- UTILIZAREA UNOR METODE MODERNE DE ANTRENAMENT PE CARE LE VOM UTILIZA ÎN LECȚII
- UTILIZAREA UNOR NOI METODE DE EVALUARE A ELEVILOR
- CONSOLIDAREA COMPETENȚELOR LINGVISTICE, CULTURALE

# THANK YOU!

LICEUL TEHNOLOGIC DE PETROL MORENI

PROF.

SÎRBU DANIEL

NEAGU MARIAN

VOICA IRINEL



Cofinanțat de  
Uniunea Europeană

Acest material a fost realizat pe baza cunoștințelor dobândite în urma participării la activitatea de job shadowing, desfășurată în perioada 16-20 februarie 2026, în Sagunt/Valencia, Spania și finanțată de Comisia Europeană prin programul Erasmus+. Acest material reflectă doar opinia autorului și nu reprezintă în mod necesar poziția oficială a AN sau a Comisiei Europene.