



Cofinanțat de  
Uniunea Europeană

**ACREDITARE ERASMUS +  
DOMENIUL FORMARE PROFESIONALĂ  
2025-1-RO01-KA121-VET-000308436**

**ACTIVITATE DE JOB SHADOWING**

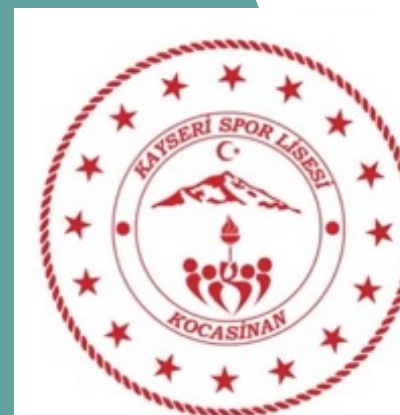


**LOCAȚIA: Fevziye Memduh Güpgüpoğlu Spor Lisesi TALAS / KAYSERİ,  
TURCIA**

**PERIOADA : 11-15 MAI 2026**

**PARTICIPANȚI:**

- prof. MATEI ROBERT HARABAGIU, atletism
- prof. CRISTINEL PETRU BĂCĂOANU, handbal





Cofinanțat de  
Uniunea Europeană

## OBIECTIVE

- **Îmbunătățirea competențelor pentru utilizarea noilor metode de antrenament la atletism și handbal**
- **Îmbunătățirea competențelor de comunicare eficientă în timpul orelor de atletism și handbal**
- **Îmbunătățirea competențelor de evaluare, testare și evaluare pentru orele de antrenament sportiv**



Cofinanțat de  
Uniunea Europeană

În cadrul activității de job shadowing am asistat la sesiuni 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.



Metodele de antrenament ale elevilor se concentrează pentru a crește forța dinamică și explozivă, reacția, execuția, repetarea și viteza mișcărilor, rezistența aerobă, îndemânarea, mobilitatea și flexibilitatea.



# EXERCIȚII PENTRU DEZVOLTAREA COORDONĂRII ȘI A ÎNDEMÂNĂRII



# IMPRESII ȘI APRECIERI

**-CONDIȚII OPTIME DE ANTRENAMENT,  
INFRASTRUCTURA ȘI BAZA MATERIALĂ**

**-DISCIPLINA**

**-DORINȚA DE A EVOLUA**

**-COMUNICARE EFICIENTĂ**

**-RELAȚII DE PRIETENIE**



## IMPACTUL ACTIVITĂȚII

- îmbunătățirea cunoștințelor de practică sportivă în procesul instructiv educativ: exerciții pentru dezvoltarea forței musculare în vederea îmbunătățirii vitezei de deplasare în probele de sprint/depășire și dezvoltarea rezistenței sub diferite serii de alergări de durată și specifice jocului de handbal
- dobândirea abilităților de a introduce în lecțiile de atletism și handbal modele eficiente de comunicare
- utilizarea unor metode moderne de antrenament și evaluare a elevilor
- consolidarea competențelor lingvistice, culturale



Ca un bonus al activității de formare, am participat la Conferința eTwinning desfășurată în Kayseri. Această participare a reprezentat o oportunitate de dezvoltare profesională, dar și de creare de rețele internaționale și de împărtășire a bunelor practici eTwinning.





Cofinanțat de  
Uniunea Europeană

# THANK YOU!

Prof. Matei Robert HARABAGIU

Prof. Cristinel Petru BĂCĂOANU

LICEUL TEHNOLOGIC DE PETROL MORENI

Acest material a fost realizat pe baza cunoștințelor dobândite în urma participării la activitatea de job shadowing, desfășurată în perioada 11-15.05.2026, la Fevziye Memduh Güpgüpoğlu Spor Lisesi TALAS / KAYSERİ, Turcia și finanțată de Comisia Europeană prin programul Erasmus+.

Acest material reflectă doar opinia autorilor și nu reprezintă în mod necesar poziția oficială a AN sau a Comisiei Europene.