

FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2021-2022

Anul de studiu III / Semestrul I

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia
1.2. Facultatea	Drept și Științe Sociale
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*	Educație Fizică și Sportivă - profesor în învățământul gimnazial cod COR 233002 - profesor în învățământul liceal, postliceal cod COR 233001

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Metodica predării handbalului în școală			2.2. Cod disciplină	EFS III 02		
2.3. Titularul activității de curs	Lector univ. dr. Liana Maria Costea						
2.4. Titularul activității de seminar / laborator	Lector univ. dr. Liana Maria Costea						
2.5. Anul de studiu	III	2.6. Semestrul	I	2.7. Tipul de evaluare (E/C/VP)	E	2.8. Regimul disciplinei (O – obligatorie, Op – opțională, F – facultativă)	O

3. Timpul total estimat

3.1. Numar ore pe saptamana	4	din care: 3.2. curs	2	3.3. seminar/laborator	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5. curs	28	3.6. seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					28
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					17
Tutoriat					-
Examinări					4
Alte activități					-

3.7 Total ore studiu individual	69
3.8 Total ore din planul de învățământ*	56
3.9 Total ore pe semestru	125
3.10 Numărul de credite**	5

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	
4.2. de competențe	Capacități de analiză, sinteză, gândire divergentă.

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	Cursul se va desfășura în sală de curs dotată cu videoproiector și materiale specifice, studenții prezentându-se la timp, nefiind tolerată întârzierea acestora întrucât aceasta se dovedește disruptivă la adresa procesului educațional, iar telefoanele mobile vor fi închise nefiind tolerate convorbirile telefonice și conversațiile pe site-urile de socializare în timpul cursului, nici părăsirea de către studenți a sălii de curs în vederea preluării apelurilor telefonice personale. Prezența conform Regulamentului privind activitatea profesională a studenților, capitolul III
5.2. de desfășurarea a seminarului/laboratorului	Seminarul se va desfășura în sală de sport cu teren regulamentar de handbal, dotată cu mingi, jaloane, copete, gărdulețe, tricouri/ maieuri de departajare și alte materiale auxiliare necesare, studenții prezentându-se la timp, nefiind tolerată întârzierea acestora întrucât aceasta se dovedește disruptivă la adresa procesului educațional, iar telefoanele mobile vor fi închise nefiind tolerate convorbirile telefonice și conversațiile pe site-urile de socializare în timpul seminarului, nici părăsirea de către studenți a sălii de sport în vederea preluării apelurilor telefonice personale. Prezența conform Regulamentului privind activitatea profesională a studenților, capitolul III, art. 25.

6. Competențe specifice acumulate

<p>Competențe profesionale</p> <p>C1 Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară.</p> <p>C2 Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă).</p>	<p>C1.1 Identificarea și utilizarea conceptelor, teoriilor și a modelelor privind proiectarea și planificarea în activitățile de educație fizică și sport.</p> <p>C1.2 Utilizarea cunoștințelor privind evaluarea capacităților psiho-somato- funcționale ale elevilor și ale practicanților de activități de educație fizică și sport.</p> <p>C1.3 Aplicarea principiilor și metodelor de bază pentru elaborarea deciziilor privind activitățile de proiectare și planificare a conținuturilor specifice activităților de educație fizică și sportive.</p> <p>C1.4 Analizarea cantitativă și calitativă și interpretarea documentelor de planificare în unitățile școlare - lecții și activități de educație fizică și sportive.</p> <p>C1.5 Elaborarea unor documente de planificare și evidență potrivit didacticii educației fizice și sportive</p> <p>C2.1 Definirea și utilizarea adecvată a terminologiei din programele specifice activităților de educație fizică și sportive specifice programului de studii.</p> <p>C2.2 Argumentarea, interpretarea, cooperarea cu concepte privind omul – sistem bio-psiho-social hipercomplex și aplicarea metodologiei generale de organizare și desfășurare a procesului instructiv - educativ specific activităților de educație fizică și sportivă.</p> <p>C2.3 Identificarea modelelor și implementarea lor în procesul de predare-învățare pe baza definirii și utilizării principiilor de bază ale lecțiilor și conducerii activităților de educație fizică și sportive.</p> <p>C2.4 Conceperea, selectarea și aplicarea unor instrumente de evaluare corelate cu cerințele pe cicluri/grad de pregătire potrivit particularităților practicanților activităților de educație fizică și sportive.</p>
---	---

<p>C3 Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic.</p> <p>C4 Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă.</p>	<p>C2.5 Conceperea și prezentarea unor sisteme de mijloace specifice educației fizice și sportive, programelor de timp liber și activităților extracurriculare cu specific sportiv.</p> <p>C3.1 Identificarea elementelor ambientale specifice aplicării tehnicilor și a metodelor de diagnosticare stadială (primară) a nivelului creșterii, dezvoltării și a calității motricității activităților de educație fizică și sport.</p> <p>C3.2 Selectarea și introducerea conținuturilor specifice pe cicluri de învățământ/grad de pregătire/servicii sportive.</p> <p>C3.3 Folosirea feed-back-ului pentru optimizarea setului de mijloace aplicat pentru evaluarea diagnostică stadială.</p> <p>C3.4 Aplicarea tehnicilor și metodelor de apreciere a rezultatelor evaluării lecțiilor și activităților de educație fizică și sportive.</p> <p>C3.5 Elaborarea unui proiect de optimizare a desfășurării activităților de educație fizică și sportive</p> <p>C4.1 Utilizarea adecvată a conceptelor de dezvoltare, sănătate, potențial biomotric și de performanță.</p> <p>C4.2 Explicarea mecanismelor motricității generale și a mijloacelor educației fizice și sportului.</p> <p>C4.3 Abordarea procesuală a motricității specifice mijloacelor educației fizice și sportive, prin folosirea legilor creșterii și dezvoltării/perfecționării fizice pentru optimizarea capacității biomotrice.</p> <p>C4.4 Utilizarea metodologiilor, tehnicilor și procedeele de formare / perfecționare a deprinderilor de utilizare a spațiului și timpului în scop de relaționare în activități specifice/ lecții și activități de educație fizică și sportive.</p> <p>C4.5 Formularea obiectivelor de instruire și de integrare socială pe cicluri de învățământ/nivel de vârstă și grad de pregătire /activități specific.</p>
Competențe transversale	

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<p>Dobândirea de cunoștințe teoretice și practice referitoare la învățarea și consolidarea principalelor elemente și procedee tehnice specifice jocului de handbal, acțiunilor tactice individuale și colective precum și a principalelor noțiuni de regulament.</p> <p>Disciplina are ca obiectiv general însușirea de către studenți a sistemului de cunoștințe privind metodologia domeniului, identificarea și utilizarea unor metode și mijloace consacrate pentru însușirea corectă a elementelor tehnice, analiza, interpretarea și evaluarea documentelor de planificare necesare profesorului la clasa de elevi.</p>
7.2 Obiectivele specifice	Cunoașterea, înțelegerea și utilizarea adecvată a diferitelor concepte teoretice de bază, a principalelor teorii și orientări specifice disciplinei: identificarea de termeni, relații, procese; perceperea unor relații și conexiuni.

	<p>Operarea cu conceptele fundamentale ale educației fizice în general și ale handbalului în special și utilizarea corectă a termenilor de specialitate specifici jocului de handbal.</p> <p>Cunoașterea și însușirea procedeelor tehnice și a acțiunilor tactice fundamentale, precum și capacitatea de a alcătui structuri metodice pentru învățarea/ repetarea/consolidarea elementelor și procedeelor tehnice și a acțiunilor tactice individuale și colective în atac și apărare.</p> <p>Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții prevăzute în programa școlară.</p> <p>Cunoașterea și utilizarea unor linii metodice ale principalelor elemente tehnice și acțiuni tactice din atac și apărare.</p>
--	---

8. Conținuturi*

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Tendențele actuale în dezvoltarea jocului de handbal la nivel național și internațional	Curs interactiv/ Microsoft Teams	2 ore
Caracteristicile generale actuale ale jocului de handbal	Curs interactiv/ Microsoft Teams	2 ore
Prevederile programei școlare la ciclul primar	Curs interactiv/ Microsoft Teams	2 ore
Prevederile programei școlare la ciclul gimnazial	Curs interactiv/ Microsoft Teams	2 ore
Tehnica jocului de handbal	Curs interactiv/ Microsoft Teams	2 ore
Tactica jocului de handbal	Curs interactiv/ Microsoft Teams	2 ore
Tactica jocului de handbal în apărare	Curs interactiv/ Microsoft Teams	2 ore
Metodica învățării, repetării și consolidării elementelor și procedeelor tehnice specifice jocului în atac	Curs interactiv/ Microsoft Teams	2 ore
Metodica învățării, repetării și consolidării elementelor și procedeelor tehnice specifice jocului în apărare	Curs interactiv/ Microsoft Teams	2 ore
Metodica învățării și consolidării acțiunilor tactice în apărare	Curs interactiv/ Microsoft Teams	2 ore
Metodica învățării și consolidării acțiunilor tactice în atac	Curs interactiv/ Microsoft Teams	2 ore
Formele și modelele de joc ale jocului de handbal din învățământul primar și gimnazial	Curs interactiv/ Microsoft Teams	2 ore
Regulamentul jocului de handbal	Curs interactiv/ Microsoft Teams	2 ore
Recapitulare	Curs interactiv/ Microsoft Teams	2 ore
Bibliografie <ol style="list-style-type: none"> Igorov Bosi, M., (2011), <i>MDS Handbal – Curs universitar</i>, Ed. A.N.E.F.S., București; Igorov Bosi, M., (2009), <i>Handbal – Metodică</i>, Ed. Moroșan, București; Hantău, C., (2009), <i>MDS Jocuri de echipă – Handbal</i>, Ed. A.N.E.F.S.; Balint, E., (2004), <i>Instruirea în jocul de handbal. Conținut tehnic</i>, Editura Universității Transilvania Brașov Hantău, C., (2002), <i>Handbal – jocul în apărare</i>, Ed. Printech, București; Hantău, C., (2000), <i>Handbal</i>, Editura Alphina, București Barabaș, N., Barabaș, L., (1995), <i>Jocuri de mișcare și pregătitoare pentru jocul de Handbal</i>; Bota, I., Bota, M., (1990), <i>Handbal – 500 de exerciții pentru învățarea jocului</i>, Ed.Sport–Turism, București; Kunst-Ghermănescu, I., Gogâltan, V., Jianu, E., Negulescu, I., (1983), <i>Teoria și metodică handbalului</i>, Ed. Didactică și Pedagogică, București; 		

<p>10. Cercel, P. (1980), <i>Handbal - Exerciții pentru fazele de joc</i>, Ed.Sport–Turism, București;</p> <p>11. Programa școlară pentru disciplina EDUCAȚIE FIZICĂ CLASA I și a II-a , aprobată prin ordin de ministru nr.3418/19.03.2013;</p> <p>12. Programa școlară pentru disciplina EDUCAȚIE FIZICĂ CLASELE a III-a – a IV-a, aprobată prin ordin de ministru nr.5003/02.12.2014;</p> <p>13. Programa școlară pentru disciplina EDUCAȚIE FIZICĂ CLASELE V-VIII, 2009;</p> <p>14. www.frh.ro – Regulamentul Jocului de Handbal..</p>		
8.2. Seminar-laborator		
Metodica predării poziției fundamentale pentru atac și apărare. Mișcarea în teren.	Demonstrații practice/Microsoft Teams	2 ore
Metodica predării ținerii, prinderii și pasării mingii	Demonstrații practice/Microsoft Teams	2 ore
Metodica predării driblingului, a fentelor și mișcărilor înșelătoare	Demonstrații practice/Microsoft Teams	2 ore
Metodica predării aruncărilor la poartă cu pas adăugat, încrucișat , din alergare și din săritură	Demonstrații practice/Microsoft Teams	2 ore
Metodica predării scoaterii mingii de la adversar. Blocarea aruncărilor. Atacarea adversarului aflat în posesia mingii.	Demonstrații practice/Microsoft Teams	2 ore
Metodica predării fazei I a atacului - contraatacul	Demonstrații practice/Microsoft Teams	2 ore
Metodica predării fazei a II –a a atacului. Contraatacul susținut	Demonstrații practice/Microsoft Teams	2 ore
Metodica predării fazei a III- a atacului- organizarea atacului	Demonstrații practice/Microsoft Teams	2 ore
Metodica predării fazei a IV- a atacului- atacul in sistem cu unul și doi pivoti	Demonstrații practice/Microsoft Teams	2 ore
Metodica predării fazei I a apărării - replierea	Demonstrații practice/Microsoft Teams	2 ore
Metodica predării fazei a II –a apărării- replierea în zonă.	Demonstrații practice/Microsoft Teams	2 ore
Metodica predării fazei a III- a apararii- organizarea apararii	Demonstrații practice/Microsoft Teams	2 ore
Metodica predării fazei a IV- a apararii- apărare 6+0, 5+1, om la om	Demonstrații practice/Microsoft Teams	2 ore
Aplicarea regulamentului de joc	Demonstrații practice/Microsoft Teams	2 ore
Bibliografie		
<p>1. Igorov Bosi, M., (2011) <i>MDS Handbal – Curs universitar</i>, Ed. A.N.E.F.S., București;</p> <p>2. Igorov Bosi, M., (2009) <i>Handbal – Metodică</i>, Ed. Moroșan, București;</p> <p>3. Hantău, C., (2009) <i>MDS Jocuri de echipă – Handbal</i>, Ed. A.N.E.F.S.;</p> <p>4. Balint, E., (2004), <i>Instruirea în jocul de handbal. Conținut tehnic</i>, Editura Universității Transilvania Brașov</p> <p>5. Hantău, C., (2002) <i>Handbal – jocul în apărare</i>, Ed. Printech, București;</p> <p>6. Hantău, C., (2000) <i>Handbal</i>, Editura Alphina, București</p> <p>7. Barabaș, N., Barabaș, L., (1995), <i>Jocuri de mișcare și pregătitoare pentru jocul de Handbal</i>;</p> <p>8. Bota, I., Bota, M., (1990) <i>Handbal – 500 de exerciții pentru învățarea jocului</i>, Ed.Sport–Turism, București;</p> <p>9. Kunst-Ghermănescu, I., Gogâltan, V., Jianu, E., Negulescu, I., (1983) <i>Teoria și metodică handbalului</i>, Ed. Didactică și Pedagogică, București;</p> <p>10. Cercel, P., (1980) <i>Handbal - Exerciții pentru fazele de joc</i>, Ed.Sport–Turism, București;</p> <p>11. Programa școlară pentru disciplina EDUCAȚIE FIZICĂ CLASA I și a II-a , aprobată prin ordin de ministru nr.3418/19.03.2013;</p>		

12. **Programa școlară pentru disciplina EDUCAȚIE FIZICĂ CLASELE a III-a – a IV-a**, aprobată prin ordin de ministru nr.5003/02.12.2014;
13. **Programa școlară pentru disciplina EDUCAȚIE FIZICĂ CLASELE V-VIII**, 2009;
14. www.frh.ro – Regulamentul Jocului de Handbal.

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

Corectitudinea și acuratețea folosirii conceptelor și teoriilor însușite la nivelul disciplinei vor satisface așteptările reprezentanților comunității epistemice/academice din domeniul știința sportului și educației fizice. Competențele care vor fi achiziționate la nivelul disciplinei vor satisface așteptările reprezentanților asociațiilor profesionale și angajatorilor din domeniul învățământului primar și gimnazial.

Notă: În cadrul programelor de formare continuă a personalului didactic va fi evaluat, periodic, gradul de satisfacție al reprezentanților comunității academice și al angajatorilor față de competențele profesionale și transversale dobândite de către absolvenții programelor de studiu Educație Fizică și Sportivă.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Proba de examen va fi cea orală, având ca scop verificarea cunoștințelor acumulate pe parcursul semestrului. Notarea va fi de la 1 la 10, cu acordarea unui punct din oficiu. Prezența la cursuri conform Regulamentului privind activitatea profesională a studenților, capitolul III.	Examen oral	50% Minimum nota 5
10.5 Seminar/laborator	Formele principale de evaluare la seminarii vor fi: expunerea orală, explicația și demonstrația tehnicii de execuție precum și alcătuirea unor structuri meodice de mijloace pentru învățarea/repetarea elementelor și procedeele tehnice predate/însușite. Evaluare prin notare de la 1 la 10. Prezența la seminarii conform Regulamentului privind activitatea profesională a studenților, capitolul III, art. 25.	Explicație, demonstrație și practică	50% Minimum nota 5 pentru a se promova în examenul final
10.6 Standard minim de performanță: Participarea la activitățile practice este absolut obligatorie. Comunicarea unor informații utilizând corect limbajul științific de specialitate. Cunoașterea elementelor fundamentale de teorie legate de disciplina handbal. Cunoașterea regulamentului de joc. Minimum nota 5 la examenul practic, condiție obligatorie pentru susținerea examenului oral. Minimum nota 5 la examenul oral. Prezența conform Regulamentului privind activitatea profesională a studenților, capitolul III, art. 25.			

Data completării

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

01.10.2021




Data avizării în departament



Semnătura directorului de departament



Anexă la Fișa disciplinei (facultativă)

ANEXĂ LA FIȘA DISCIPLINEI

b. Evaluare – mărire de notă

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Examen	Examen oral	50%
10.5 Seminar/laborator	Examen practic	Explicație, demonstrație practică	50%
10.6 Standard minim de performanță			
Data completării	Semnătura titularului de curs		Semnătura titularului de seminar
01.10.2021			

c. Evaluare – restanță

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Examen	Examen oral	50%
10.5 Seminar/laborator	Examen practic	Explicație, demonstrație practică	50%
10.6 Standard minim de performanță			
Data completării	Semnătura titularului de curs		Semnătura titularului de seminar
01.10.2021	