

## FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2022-2023

Anul de studiu II / Semestrul II

## 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<br>- profesor în învățământul gimnazial cod COR 233002<br>- profesor în învățământul liceal, postliceal cod COR 233001 |

## 2. Date despre disciplină

|  |  |                |    |                                       |           |   |   |
|--|--|----------------|----|---------------------------------------|-----------|---|---|
| 2.1. Denumirea disciplinei                           | Fundamentele științifice ale<br>jocurilor sportive - handbal |                |    | 2.2. Cod disciplină                   | EFS II 12 |   |   |
| 2.3. Titularul activității de curs                   | Lector univ. dr. Liana Maria Costea                          |                |    |                                       |           |   |   |
| 2.4. Titularul activității de seminar /<br>laborator | Lector univ. dr. Liana Maria Costea                          |                |    |                                       |           |   |   |
| 2.5. Anul de studiu                                  | II   | 2.6. Semestrul | II | 2.7. Tipul de<br>evaluare<br>(E/C/VP) | E         | 2.8. Regimul disciplinei<br>(O – obligatorie, Op –<br>opțională, F – facultativă) | O |

## 3. Timpul total estimat

|  |    |                     |    |                        |     |
|--|----|---------------------|----|------------------------|-----|
| 3.1. Numar ore pe<br>saptamana   | 4  | din care: 3.2. curs | 2  | 3.3. seminar/laborator | 2   |
| 3.4. Total ore din<br>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                                    |    |                     |    |                        | 18  |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren |    |                     |    |                        | 12  |
| Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri                          |    |                     |    |                        | 10  |
| Tutoriat   |    |                     |    |                        | -   |
| Examinări  |    |                     |    |                        | 4   |
| Alte activități .....  |    |                     |    |                        | -   |

|   |     |
|---|-----|
| 3.7 Total ore studiu individual         | 44  |
| 3.8 Total ore din planul de învățământ* | 56  |
| 3.9 Total ore pe semestru               | 100 |
| 3.10 Numărul de credite**               | 4   |

#### 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

|                    |  |
|--------------------|--|
| 4.1. de curriculum |  |
| 4.2. de competențe |  |

#### 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.<br>Prezența conform Regulamentului privind activitatea profesională a studenților, capitolul III, art. 25. |

#### 6. Competențe specifice acumulate

|  |  |
|--|--|
| Competențe profesionale<br><br><b>C2</b> Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă). | <b>C2.1</b> Definirea și utilizarea adecvată a terminologiei din programele specifice activităților de educație fizică și sportive specifice programului de studii.<br><b>C2.2</b> 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.<br><b>C2.3</b> 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.<br><b>C2.4</b> 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.<br><b>C2.5</b> Conceperea și prezentarea unor sisteme de mijloace specifice educației fizice și sportive, programelor de timp liber și activităților extracurriculare cu specific sportiv. |
|--|--|

|   |   |
|---|---|
| <p><b>C3</b> 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><b>C3.1</b> 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><b>C3.2</b> Selectarea și introducerea conținuturilor specifice pe cicluri de învățământ/grad de pregătire/servicii sportive.</p> <p><b>C3.3</b> Folosirea feed-back-ului pentru optimizarea setului de mijloace aplicat pentru evaluarea diagnostică stadială.</p> <p><b>C3.4</b> Aplicarea tehnicilor și metodelor de apreciere a rezultatelor evaluării lecțiilor și activităților de educație fizică și sportive.</p> <p><b>C3.5</b> Elaborarea unui proiect de optimizare a desfășurării activităților de educație fizică și sportive</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 specifice disciplinei cu privire la cunoașterea și însușirea principalelor elemente și procedee tehnice, cunoașterea și însușirea principalelor acțiuni tactice individuale și colective în atac și apărare, cunoașterea și însușirea fazelor jocului, cunoașterea și însușirea formelor și sistemelor de joc în atac și apărare precum și a principalelor noțiuni de regulament.</p>  |
| 7.2 Obiectivele specifice             | <p>Cunoașterea, înțelegerea și operarea cu principalele probleme legate de teoria și tehnica jocului de handbal.</p> <p>Cunoașterea și operarea cu principalele probleme teoretice privind tehnica și jocului de handbal.</p> <p>Cunoașterea conținutului tehnico-tactic al jocului de handbal în fazele de atac și apărare.</p> <p>Cunoașterea și demonstrarea principalelor elemente și procedee tehnice, acțiuni tactice individuale și colective în atac și apărare.</p> <p>Însușirea terminologiei specifice disciplinei și formarea competențelor de utilizare corectă a acesteia.</p> <p>Formarea unei atitudini corecte și responsabile cu privire la rolul specialiștilor domeniului și respectarea normelor de deontologie profesională, fundamentate pe opțiuni valorice explicite, specifice specialistului în domeniul știința sportului și educației fizice;</p> <p>Cooperarea în echipe de lucru pentru rezolvarea diferitelor sarcini de învățare.</p> |

### 8. Conținuturi\*

| 8.1 Curs   | Metode de predare                 | Observații |
|--|-----------------------------------|------------|
| Bazele generale ale teoriei, metodicii și practicii jocului de handbal | Curs interactive/ Microsoft Teams | 2 ore      |
| Istoricul jocului de handbal   | Curs interactive/ Microsoft Teams | 2 ore      |
| Tehnica jocului de handbal   | Curs interactive/ Microsoft Teams | 4 ore      |
| Tactica jocului de handbal în atac                                     | Curs interactive/ Microsoft Teams | 4 ore      |
| Tactica jocului de handbal în apărare                                  | Curs interactive/ Microsoft Teams | 4 ore      |

|  |                                       |       |
|--|---------------------------------------|-------|
| Atacul în jocul de handbal: faze de joc, forme și sisteme de joc   | Curs interactive/ Microsoft Teams     | 4 ore |
| Apărarea în jocul de handbal: faze de joc, forme și sisteme de joc   | Curs interactive/ Microsoft Teams     | 4 ore |
| Regulamentul jocului de handbal  | Curs interactive/ Microsoft Teams     | 2 ore |
| Beach-handball   | Curs interactive/ Microsoft Teams     | 2 ore |
| <b>Bibliografie</b>  |                                       |       |
| <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Igorov Bosi., M.</b>, (2011) - <i>MDS Handbal – Curs universitar</i>, Ed. A.N.E.F.S., București</li> <li><b>Igorov Bosi., M.</b>, (2009) - <i>Handbal – Metodică</i>, Ed. Moroșan, București</li> <li><b>Hantău, C.</b> (2009) – <i>MDS Jocuri de echipă – Handbal</i>, Ed. A.N.E.F.S.</li> <li><b>Balint, E.</b>, (2004), <i>Instruirea în jocul de handbal. Conținut tehnic</i>, Editura Universității Transilvania Brașov</li> <li><b>Hantău, C.</b> (2002) – <i>Handbal – jocul în apărare</i>, Ed. Printech, București</li> <li><b>Barabaș, N., Barabaș, L.</b> (1995), <i>Jocuri de mișcare și pregătitoare pentru jocul de Handbal</i>;</li> <li><b>Bota, I., Bota, M.</b> (1990), <i>Handbal – 500 de exerciții pentru învățarea jocului</i>, Ed.Sport–Turism, București;</li> <li><b>Cercel, P.</b> (1980) - <i>Handbal - Exerciții pentru fazele de joc</i>, Ed.Sport–Turism, București</li> <li><b>FRH – Istoria jocului de handbal</b></li> <li><b>Kunst-Ghermănescu, I., Gogâltan, V., Jianu, E., Negulescu, I.</b>, (1983) – <i>Teoria și metodică handbalului</i>, Ed. Didactică și Pedagogică, București.</li> <li><a href="http://www.frh.ro">www.frh.ro</a> – Regulamentul Jocului de Handbal</li> </ol> |                                       |       |
| <b>8.2.Seminar-laborator</b>   |                                       |       |
| Tehnica de execuție a poziției fundamentale pentru atac și apărare. Mișcarea în teren.   | Demonstrații practice/Microsoft Teams | 2 ore |
| Tehnica de execuție a ținerii, prinderii și pasării mingii   | Demonstrații practice/Microsoft Teams | 2 ore |
| Tehnica de execuție a driblingului, a fentelor și mișcărilor înșelătoare   | Demonstrații practice/Microsoft Teams | 2 ore |
| Tehnica de execuție a aruncărilor la poartă cu pas adăugat, încrucișat și din săritură   | Demonstrații practice/Microsoft Teams | 2 ore |
| Tehnica de execuție a scoaterii mingii de la adversar. Blocarea aruncărilor. Atacarea adversarului aflat în posesia mingii.  | Demonstrații practice/Microsoft Teams | 2 ore |
| Tehnica de execuție a fazei I a atacului - contraatac  | Demonstrații practice/Microsoft Teams | 2 ore |
| Tehnica de execuție a fazei a II –a a atacului. Contraatac susținut  | Demonstrații practice/Microsoft Teams | 2 ore |
| Tehnica de execuție a fazei a III- a atacului. Organizarea atacului  | Demonstrații practice/Microsoft Teams | 2 ore |
| Faza a IV-a a atacului-atac în sistem cu 1 și 2 pivoți   | Demonstrații practice/Microsoft Teams | 2 ore |
| Tehnica de execuție a fazei I a apărării-replierea rapidă  | Demonstrații practice/Microsoft Teams | 2 ore |
| Tehnica de execuție a fazei a II a apărării – zona temporară   | Demonstrații practice/Microsoft Teams | 2 ore |
| Tehnica de execuție a fazei a III-a apărării - organizarea   | Demonstrații practice/Microsoft Teams | 2 ore |

|   |                                       |       |
|---|---------------------------------------|-------|
| Faza a IV-a a apărării – în sistem 6+0, 5+1, om la om   | Demonstrații practice/Microsoft Teams | 2 ore |
| Regulamentul de joc   | Demonstrații practice/Microsoft Teams | 2 ore |
| <b>Bibliografie</b>   |                                       |       |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Igorov Bosi., M.</b>, (2011) - <i>MDS Handbal – Curs universitar</i>, Ed. A.N.E.F.S., București</li> <li>2. <b>Igorov Bosi., M.</b>, (2009) - <i>Handbal – Metodică</i>, Ed. Moroșan, București</li> <li>3. <b>Hantău, C.</b> (2009) – <i>MDS Jocuri de echipă – Handbal</i>, Ed. A.N.E.F.S.</li> <li>4. <b>Balint, E.</b>, (2004), <i>Instruirea în jocul de handbal. Conținut tehnic</i>, Editura Universității Transilvania Brașov</li> <li>5. <b>Hantău, C.</b> (2002) – <i>Handbal – jocul în apărare</i>, Ed. Printech, București</li> <li>6. <b>Barabaș, N., Barabaș, L.</b> (1995), <i>Jocuri de mișcare și pregătitoare pentru jocul de Handbal</i>;</li> <li>7. <b>Bota, I., Bota, M.</b> (1990), <i>Handbal – 500 de exerciții pentru învățarea jocului</i>, Ed.Sport–Turism, București;</li> <li>8. <b>Cercel, P.</b> (1980) - <i>Handbal - Exerciții pentru fazele de joc</i>, Ed.Sport–Turism, București</li> <li>9. <b>FRH – Istoria jocului de handbal</b></li> <li>10. <b>Kunst-Ghermănescu, I., Gogăltan, V., Jianu, E., Negulescu, I.</b>, (1983) – <i>Teoria și metodică handbalului</i>, Ed. Didactică și Pedagogică, București.</li> <li>11. <a href="http://www.frh.ro">www.frh.ro</a> – Regulamentul Jocului de Handbal</li> </ol> |                                       |       |

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

**10.**

|  |
|--|
| <p>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.</p> <p>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</p> |
|--|

**11. 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%<br>Minimum nota 5                           |
| 10.5 Seminar/laborator | Formele principale de evaluare la seminariile vor fi: expunerea orală, explicația și demonstrația tehnicii de execuție a elementelor și procedeele tehnice predate/însușite.<br>Evalueate prin notare de la 1 la 10.  | Explicație, demonstrație practică | 50%<br>Minimum nota 5<br>pentru a se promova în |

|  |  |  |                |
|--|--|--|----------------|
|  | Prezența la seminarii conform Regulamentului privind activitatea profesională a studenților, capitolul III, art. 25. |  | examenul final |
| <p>10.6 Standard minim de performanță:</p> <p>Participarea la activitățile practice este absolut obligatorie.</p> <p>Comunicarea unor informații utilizând corect limbajul științific de specialitate.</p> <p>Cunoașterea elementelor fundamentale de teorie legate de disciplina handbal.</p> <p>Cunoașterea regulamentului de joc.</p> <p>Minimum nota 5 la examenul practic, condiție obligatorie pentru susținerea examenului oral.</p> <p>Minimum nota 5 la examenul oral.</p> <p>Prezența conform Regulamentului privind activitatea profesională a studenților, capitolul III, art. 25.</p> |  |  |                |

Data completării  
30.09.2022

Semnătura titularului de curs



Semnătura titularului de seminar



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 |
| 30.09.2022                         |                               |                                   |                                  |

#### 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             | Referate, eseuri, proiecte etc. | Explicație, demonstrație practică | 50%                              |
| 10.6 Standard minim de performanță |                                 |                                   |                                  |
|                                    |                                 |                                   |                                  |
| Data completării                   | Semnătura titularului de curs   |                                   | Semnătura titularului de seminar |
| 30.09.2022                         |                                 |                                   |                                  |