

FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2014-2025

Anul de studiu II / Semestrul II

Legendă:

-scris cu negru - formatul standard al fișei disciplinei

-scris cu albastru - sugestii operaționale pentru elaborarea fișei.

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 Sportivă
1.4. Domeniul de studii	Educație Fizică și Sportivă
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii/calificari COR/grupă de bază ESCO*	Educație Fizică și Sport/ PROFESOR ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL GIMNAZIAL, 233002

* conform Planului de învățământ

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Fundamentele științifice ale 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 / laborator	Lector univ. dr. Liana Maria Costea						
2.5. Anul de studiu	II	2.6. Semestrul	II	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
a. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					18
b. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					12
c. Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					10
d. Tutoriat					
e. Examinări					4
f. Alte activități universitare (vizite de studiu, consultații proiecte, etc.)					

3.7 Total ore studiu individual (a+b+c)	44
3.8 Total ore activități universitare (d+e+f+3.4)	56
3.9 Total ore pe semestru (3.7+3.8)	100
3.10 Numărul de credite**	4

* 1 credit = 25 ore

**Se recomandă ca 3.7 să fie mai mare sau egal cu 3.8

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	<i>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.</i>
5.2. de desfășurarea a seminarului/laboratorului	<i>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</i>

	<p>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.</p> <p>Prezența conform Regulamentului privind activitatea profesională a studenților, capitolul III, art. 25.</p>
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

6. Competențe specifice acumulate

Competențe/rezultate ale învățării	<p>CP 3 Acorda sprijin elevilor și studenților în procesul de învățare -adaptează strategia didactică la abilitățile elevilor și studenților</p> <p>CP 8 Garantează siguranța elevilor și studenților</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 din domeniul 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	2 ore
Istoricul jocului de handbal	Curs interactive	2 ore
Tehnica jocului de handbal	Curs interactive	2 ore
Tehnica jocului de handbal	Curs interactive	2 ore
Tactica jocului de handbal în atac	Curs interactive	2 ore
Tactica jocului de handbal în atac	Curs interactive	2 ore
Tactica jocului de handbal în apărare	Curs interactive	2 ore
Tactica jocului de handbal în apărare	Curs interactive	2 ore
Atacul în jocul de handbal: faze de joc, forme și sisteme de joc	Curs interactive	2 ore
Atacul în jocul de handbal: faze de joc, forme și sisteme de joc	Curs interactive	2 ore
Apărarea în jocul de handbal: faze de joc, forme și sisteme de joc	Curs interactive	2 ore
Apărarea în jocul de handbal: faze de joc, forme și sisteme de joc	Curs interactive	2 ore
Regulamentul jocului de handbal	Curs interactive	2 ore
Beach-handball	Curs interactive	2 ore

Bibliografie

1. Igorov Bosi., M., (2011) - *MDS Handbal – Curs universitar*, Ed. A.N.E.F.S., București
2. Igorov Bosi., M., (2009) - *Handbal – Metodică*, Ed. Moroșan, București
3. Hantău, C. (2009) – *MDS Jocuri de echipă – Handbal*, Ed. A.N.E.F.S.
4. Balint, E., (2004), *Instruirea în jocul de handbal. Conținut tehnic*, Editura Universității Transilvania Brașov
5. Hantău, C. (2002) – *Handbal – jocul în apărare*, Ed. Printech, București
6. Barabaș, N., Barabaș, L. (1995), *Jocuri de mișcare și pregătitoare pentru jocul de Handbal*;
7. Bota, I., Bota, M. (1990), *Handbal – 500 de exerciții pentru învățarea jocului*, Ed.Sport–Turism, București;
8. Cercel, P. (1980) - *Handbal - Exerciții pentru fazele de joc*, Ed.Sport–Turism, București
9. FRH – *Istoria jocului de handbal*
10. Kunst-Ghermănescu, I., Gogâltan, V., Jianu, E., Negulescu, I., (1983) – *Teoria și metodică handbalului*, Ed. Didactică și Pedagogică, București.

www.frh.ro – Regulamentul Jocului de Handbal

8.2. Seminar-laborator		
Tehnica de execuție a poziției fundamentale pentru atac și apărare. Mișcarea în teren.	Demonstrații practice	2 ore
Tehnica de execuție a ținerii, prinderii și pasării mingii	Demonstrații practice	2 ore
Tehnica de execuție a driblingului, a fentelor și mișcărilor înșelătoare	Demonstrații practice	2 ore
Tehnica de execuție a aruncărilor la poartă cu pas adăugat, încrucișat și din săritură	Demonstrații practice	2 ore
Tehnica de execuție a scoaterii mingii de la adversar. Blocarea aruncărilor. Atacarea adversarului aflat în posesia mingii.	Demonstrații practice	2 ore
Tehnica de execuție a fazei I a atacului - contraatacul	Demonstrații practice	2 ore
Tehnica de execuție a fazei a II – a atacului. Contraatacul susținut	Demonstrații practice	2 ore
Tehnica de execuție a fazei a III- a atacului. Organizarea atacului	Demonstrații practice	2 ore
Faza a IV-a a atacului-atacul în sistem cu 1 și 2 pivoți	Demonstrații practice	2 ore
Tehnica de execuție a fazei I a apărării-replierea rapidă	Demonstrații practice	2 ore
Tehnica de execuție a fazei a II a apărării – zona temporară	Demonstrații practice	2 ore
Tehnica de execuție a fazei a III-a apărării - organizarea	Demonstrații practice	2 ore
Faza a IV-a a apărării – în sistem 6+0, 5+1, om la om	Demonstrații practice	2 ore
Regulamentul de joc	Demonstrații practice	2 ore

Bibliografie

1. Igorov Bosi., M., (2011) - *MDS Handbal – Curs universitar*, Ed. A.N.E.F.S., București
2. Igorov Bosi., M., (2009) - *Handbal – Metodică*, Ed. Moroșan, București
3. Hantău, C. (2009) – *MDS Jocuri de echipă – Handbal*, Ed. A.N.E.F.S.
4. Balint, E., (2004), *Instruirea în jocul de handbal. Conținut tehnic*, Editura Universității Transilvania Brașov
5. Hantău, C. (2002) – *Handbal – jocul în apărare*, Ed. Printech, București
6. Barabaș, N., Barabaș, L. (1995), *Jocuri de mișcare și pregătitoare pentru jocul de Handbal*;
7. Bota, I., Bota, M. (1990), *Handbal – 500 de exerciții pentru învățarea jocului*, Ed.Sport–Turism, București;
8. Cercel, P. (1980) - *Handbal - Exerciții pentru fazele de joc*, Ed.Sport–Turism, București
9. FRH – *Istoria jocului de handbal*
10. Kunst-Ghermănescu, I., Gogâltan, V., Jianu, E., Negulescu, I., (1983) – *Teoria și metodică handbalului*, Ed. Didactică și Pedagogică, București.

www.frh.ro – Regulamentul Jocului de Handbal

* temele de curs și seminar/laborator trebuie să acopere în întregime obiectivele specifice formulate la secțiunea 7.2.

* temele abordate la curs și cele de la seminar pot fi proiectate atât în relație de complementaritate, cât și/sau în relație de aprofundare a tematicii.

* este recomandabil ca elaborarea fișei disciplinei să fie făcută în echipă de către titularul de curs și cel de seminar/laborator, eventual de către toți titularii aceleiași discipline, acolo unde mai multe persoane predau aceeași disciplină.

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 studii 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	Examen oral	50% Minimum nota 5

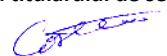
	semestrului. Notarea va fi de la 1 la 10, cu acordarea unui punct din oficiu. Prezența la cursuri conform Regulamentului privind activitatea profesională a studenților, capitolul III.		
10.5 Seminar/laborator	Formele principale de evaluare la seminarii vor fi: expunerea orală, explicația și demonstrația tehnicii de execuție a 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 practică	50% Minimum nota 5 pentru a se promova în 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>Nota finală va fi calculată prin adunarea celor 2 note obținute (la examenul practic și examenul final) împărțindu-se la 2.</p> <p>Prezența conform Regulamentului privind activitatea profesională a studenților, capitolul III, art. 25</p>			

Data completării

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

01.10.2024

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			
10.5 Seminar/laborator			
10.6 Standard minim de performanță			
Participarea la 50% din activitățile didactice și însușirea conceptelor de bază.*			
Data completării	Semnătura titularului de curs		Semnătura titularului de seminar

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	Lucrare scrisă	50%
10.5 Seminar/laborator	Referate, eseuri, proiecte etc.	Prezentare la seminar	50%
10.6 Standard minim de performanță			
Participarea la 50% din activitățile didactice și însușirea conceptelor de bază.*,**			
Data completării	Semnătura titularului de curs		Semnătura titularului de seminar

*Formulare orientativă

**Dacă disciplina are prevăzute ore de laborator trebuie prevăzute modalitățile de recuperare a acestora.