

FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2021-2022

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 - profesor în învățământul gimnazial cod COR 233002 - profesor în învățământul liceal, postliceal cod COR 233001

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
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. Prezența conform Regulamentului privind activitatea profesională a studenților, capitolul III, art. 25.

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale C2 Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă).	C2.1 Definirea și utilizarea adecvată a terminologiei din programele specifice activităților de educație fizică și sportive specifice programului de studii. 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. 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. 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. 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>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>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>
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
Bibliografie		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Igorov Bosi., M., (2011) - <i>MDS Handbal – Curs universitar</i>, Ed. A.N.E.F.S., București 2. Igorov Bosi., M., (2009) - <i>Handbal – Metodică</i>, Ed. Moroșan, București 3. Hantău, C. (2009) – <i>MDS Jocuri de echipă – Handbal</i>, Ed. A.N.E.F.S. 4. Balint, E., (2004), <i>Instruirea în jocul de handbal. Conținut tehnic</i>, Editura Universității Transilvania Brașov 5. Hantău, C. (2002) – <i>Handbal – jocul în apărare</i>, Ed. Printech, București 6. Barabaș, N., Barabaș, L. (1995), <i>Jocuri de mișcare și pregătitoare pentru jocul de Handbal;</i> 7. Bota, I., Bota, M. (1990), <i>Handbal – 500 de exerciții pentru învățarea jocului</i>, Ed.Sport–Turism, București; 8. Cercel, P. (1980) - <i>Handbal - Exerciții pentru fazele de joc</i>, Ed.Sport–Turism, București 9. FRH – Istoria jocului de handbal 10. Kunst-Ghermănescu, I., Gogâltan, V., Jianu, E., Negulescu, I., (1983) – <i>Teoria și metodică handbalului</i>, Ed. Didactică și Pedagogică, București. 11. 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/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
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 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; Cercel, P. (1980) - <i>Handbal - Exerciții pentru fazele de joc</i>, Ed.Sport–Turism, București FRH – Istoria jocului de handbal Kunst-Ghermănescu, I., Gogăltan, V., Jianu, E., Negulescu, I., (1983) – <i>Teoria și metodică handbalului</i>, Ed. Didactică și Pedagogică, București. 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

10.

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

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% 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. Evalueate prin notare de la 1 la 10.	Explicație, demonstrație practică	50% Minimum nota 5 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
01.10.2021

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
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	Referate, eseuri, proiecte etc.	Explicație, demonstrație practică	50%
10.6 Standard minim de performanță			
Data completării	Semnătura titularului de curs		Semnătura titularului de seminar
01.10.2021			