

FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2022-2023

Anul de studiu III / Semestrul I

Legendă:

*-scris cu negru - formatul standard al fișei disciplinei (conform OM 5703/2011, Anexa 3: 31-33).**-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/calificarea*	Educație Fizică și Sport

* pentru a specifica aspectele legate de calificare, vor fi trecute codurile COR și/sau denumirile profesiilor cărora se adresează programul de studii (conform mențiunilor din Planul de învățământ).

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	Prof. univ. dr. Ion Mihăilă						
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

* 3.8. = 3.4. + 3.7.; numărul total de ore pe semestru trebuie calculat în funcție de nr. de credite (3.9.) și de volumul de muncă aferent unui credit (1 credit = 25 ore conform Ghidului de aplicare a ECTS).

** 3.9. = numărul de credite prevăzut a fi atribuit disciplinei prin planul de învățământ.

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

Competențe profesionale	C1.1 Identificarea și utilizarea conceptelor, teoriilor și a modelelor privind proiectarea și planificarea în activitățile de educație fizică și sport.
C1 Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară.	C1.2 Utilizarea cunoștințelor privind evaluarea capacităților psihosomato- funcționale ale elevilor și ale practicanților de activități de educație fizică și sport.
	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.
	C1.4 Analizarea cantitativă și calitativă și interpretarea documentelor de planificare în unitățile școlare - lecții și activități de educație fizică și sportive.
	C1.5 Elaborarea unor documente de planificare și evidență potrivit didacticii educației fizice și sportive
C2 Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent	C2.1 Definirea și utilizarea adecvată a terminologiei din programele specifice activităților de educație fizică și sportive specifice programului de studii.

interdisciplinar (Educație fizică și sportivă).	<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 practicantilor activităților de educație fizică și sportive.</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 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>
<p>C4 Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă.</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	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.
---------------------------------------	---

	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, analizarea, interpretarea și evaluarea documentelor de planificare necesare profesorului la clasa de elevi.
7.2 Obiectivele specifice	<p>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> <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 procedeele tehnice și a acțiunilor tactice fundamentale, precum și capacitatea de a alcătui structuri metodice pentru învățarea/ repetarea/consolidarea elementelor și procedeele 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	2 ore
Caracteristicile generale actuale ale jocului de handbal	Curs interactiv	2 ore
Prevederile programei școlare la ciclul primar	Curs interactiv	2 ore
Prevederile programei școlare la ciclul gimnazial	Curs interactiv	2 ore
Tehnica jocului de handbal	Curs interactiv	2 ore
Tactica jocului de handbal	Curs interactiv	2 ore
Tactica jocului de handbal în apărare	Curs interactiv	2 ore
Metodica învățării, repetării și consolidării elementelor și procedeele tehnice specifice jocului în atac	Curs interactiv	2 ore
Metodica învățării, repetării și consolidării elementelor și procedeele tehnice specifice jocului în apărare	Curs interactiv	2 ore
Metodica învățării și consolidării acțiunilor tactice în apărare	Curs interactiv	2 ore
Metodica învățării și consolidării acțiunilor tactice în atac	Curs interactiv	2 ore
Formele și modelele de joc ale jocului de handbal din învățământul primar și gimnazial	Curs interactiv	2 ore
Regulamentul jocului de handbal	Curs interactiv	2 ore
Recapitulare	Curs interactiv	2 ore
Bibliografie		
1. Costea, L., M., (2017), <i>Metodica predării jocului de handbal în școală- curs universitar</i> , Ed. Universității "1 Decembrie 1918" Alba-Iulia;		

2. **Costea, L., M.**, (2017), *Particularitățile psihomotrice ale jucătoarelor liniei de 6 metri junioare II*, Ed. Universitaria, Craiova;
3. **Igorov Bosi, M.**, (2011), *MDS Handbal – Curs universitar*, Ed. A.N.E.F.S., București;
4. **Igorov Bosi, M.**, (2009), *Handbal – Metodică*, Ed. Moroșan, București;
5. **Hantău, C.**, (2009), *MDS Jocuri de echipă – Handbal*, Ed. A.N.E.F.S.;
6. **Balint, E.**, (2004), *Instruirea în jocul de handbal. Conținut tehnic*, Editura Universității Transilvania Brașov
7. **Hantău, C.**, (2002), *Handbal – jocul în apărare*, Ed. Printech, București;
8. **Hantău, C.**, (2000), *Handbal*, Editura Alphina, București
9. **Barabaș, N., Barabaș, L.**, (1995), *Jocuri de mișcare și pregătitoare pentru jocul de Handbal*;
10. **Bota, I., Bota, M.**, (1990), *Handbal – 500 de exerciții pentru învățarea jocului*, Ed.Sport–Turism, București;
11. **Kunst-Ghermănescu, I., Gogâltan, V., Jianu, E., Negulescu, I.**, (1983), *Teoria și metodică handbalului*, Ed. Didactică și Pedagogică, București;
12. **Cercel, P.** (1980), *Handbal - Exerciții pentru fazele de joc*, Ed.Sport–Turism, București;
13. **Mihăilă, I.**, (2013), *Handbal. Teoria Jocului*, Ed. Universității din Pitești;
14. **Mihăilă, I.**, (2012), *Metodica jocurilor handbal – suport curs*, Ed. Universității din Pitești;
15. **Mihăilă, I., Popescu, D., C.**, (2009), *Handbal. Îndrumar practico-metodic*, Ed. Universității Pitești;
16. **Programa școlară pentru disciplina EDUCAȚIE FIZICĂ CLASA I și a II-a**, aprobată prin ordin de ministru nr.3418/19.03.2013;
17. **Programa școlară pentru disciplina EDUCAȚIE FIZICĂ CLASELE a III-a – a IV-a**, aprobată prin ordin de ministru nr.5003/02.12.2014;
18. **Programa școlară pentru disciplina EDUCAȚIE FIZICĂ CLASELE V-VIII**, 2009;
19. www.frh.ro – Regulamentul Jocului de Handbal..

8.2. Seminar-laborator

Metodica predării poziției fundamentale pentru atac și apărare. Mișcarea în teren.	Demonstrații practice	2 ore
Metodica predării ținerii, prinderii și pasării mingii	Demonstrații practice	2 ore
Metodica predării driblingului, a fentelor și mișcărilor înșelătoare	Demonstrații practice	2 ore
Metodica predării aruncărilor la poartă cu pas adăugat, încrucișat, din alergare și din săritură	Demonstrații practice	2 ore
Metodica predării scoaterii mingii de la adversar. Blocarea aruncărilor. Atacarea adversarului aflat în posesia mingii.	Demonstrații practice	2 ore
Metodica predării fazei I a atacului - contraatacul	Demonstrații practice	2 ore
Metodica predării fazei a II –a a atacului. Contraatacul susținut	Demonstrații practice	2 ore
Metodica predării fazei a III- a atacului- organizarea atacului	Demonstrații practice	2 ore
Metodica predării fazei a IV- a atacului- atacul în sistem cu unul și doi pivoti	Demonstrații practice	2 ore
Metodica predării fazei I a apărării - replierea	Demonstrații practice	2 ore
Metodica predării fazei a II –a apărării- replierea în zonă.	Demonstrații practice	2 ore
Metodica predării fazei a III- a aparării- organizarea aparării	Demonstrații practice	2 ore
Metodica predării fazei a IV- a aparării- apărare 6+0, 5+1, om la om	Demonstrații practice	2 ore

Aplicarea regulamentului de joc	Demonstrații practice	2 ore
Bibliografie <ol style="list-style-type: none"> 1. Costea, L., M., (2017), <i>Metodica predării jocului de handbal în școală- curs universitar</i>, Ed. Universității ”1 Decembrie 1918” Alba-Iulia; 2. Costea, L., M., (2017), <i>Particularitățile psihomotrice ale jucătoarelor liniei de 6 metri junioare II</i>, Ed. Universitaria, Craiova; 3. Igorov Bosi, M., (2011), <i>MDS Handbal – Curs universitar</i>, Ed. A.N.E.F.S., București; 4. Igorov Bosi, M., (2009), <i>Handbal – Metodică</i>, Ed. Moroșan, București; 5. Hantău, C., (2009), <i>MDS Jocuri de echipă – Handbal</i>, Ed. A.N.E.F.S.; 6. Balint, E., (2004), <i>Instruirea în jocul de handbal. Conținut tehnic</i>, Editura Universității Transilvania Brașov 7. Hantău, C., (2002), <i>Handbal – jocul în apărare</i>, Ed. Printech, București; 8. Hantău, C., (2000), <i>Handbal</i>, Editura Alphina, București 9. Barabaș, N., Barabaș, L., (1995), <i>Jocuri de mișcare și pregătitoare pentru jocul de Handbal</i>; 10. Bota, I., Bota, M., (1990), <i>Handbal – 500 de exerciții pentru învățarea jocului</i>, Ed.Sport–Turism, București; 11. Kunst-Ghermănescu, I., Gogâltan, V., Jianu, E., Negulescu, I., (1983), <i>Teoria și metodică handbalului</i>, Ed. Didactică și Pedagogică, București; 12. Cercel, P. (1980), <i>Handbal - Exerciții pentru fazele de joc</i>, Ed.Sport–Turism, București; 13. Mihăilă, I., (2013), <i>Handbal. Teoria Jocului</i>, Ed. Universității din Pitești; 14. Mihăilă, I., (2012), <i>Metodica jocurilor handbal – suport curs</i>, Ed. Universității din Pitești; 15. Mihăilă, I., Popescu, D., C., (2009), <i>Handbal. Îndrumar practico-metodic</i>, Ed. Universității Pitești; 16. Programa școlară pentru disciplina EDUCAȚIE FIZICĂ CLASA I și a II-a , aprobată prin ordin de ministru nr.3418/19.03.2013; 17. Programa școlară pentru disciplina EDUCAȚIE FIZICĂ CLASELE a III-a – a IV-a, aprobată prin ordin de ministru nr.5003/02.12.2014; 18. Programa școlară pentru disciplina EDUCAȚIE FIZICĂ CLASELE V-VIII, 2009; 19. 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.*

20. 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.

21. 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
01.10.2022

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar



Data avizării în departament

Semnătura directorului de departament