

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
1.2 Facultatea	FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.3 Departamentul	JOCURI SPORTIVE
1.4 Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii	LICENȚĂ
1.6 Programul de studiu / Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ Profesor de educație fizică

### 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	METODICA PREDĂRII HANDBALULUI ÎN ȘCOALĂ						
2.2 Titularul activităților de curs	Lect. dr. GHERMAN ALEXANDRU ANDREI						
2.3 Titularul activităților de seminar / LP	Lect. dr. GHERMAN ALEXANDRU ANDREI						
2.4 Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	VI	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	DS

### 3. Timpul total estimat (ore pe semestru al activităților didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	Din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/LP	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	Din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/LP	28
Distribuția fondului de timp:					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					24
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					15
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					15
Tutoriat					8
Examinări					2
Alte activități:					5
3.7 Total ore studiu individual	69				
3.8 Total ore pe semestru	125				
3.9 Numărul de credite	5				

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

4.1 de curriculum	Comportament academic si îndeplinirea cerințelor solicitate de cadrul didactic
4.2 de competențe	Capacitate de exprimare motrică și tehnică specifică handbalului

### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sală de curs dotată cu aparatură de videoproiecție</li> </ul>
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sală de sport cu teren regulamentar de handbal, mingi, maieuri, jaloane și ale materiale auxiliare</li> </ul>

## 6. Competențele specifice acumulate

<b>Competențe profesionale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• C 1. Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară</li> <li>• C 2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă)</li> <li>• C 3. 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</li> <li>• C 5. Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport</li> </ul>
<b>Competențe transversale</b>	-

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dobândirea de cunoștințe metodice și practice referitoare la învățarea și consolidarea principalelor elemente și procedee tehnice specifice jocului de handbal, cuprinse în programa școlară la nivel preuniversitar</li> </ul>
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cunoașterea și însușirea procedeele tehnice și a acțiunilor tactice fundamentale.</li> <li>• Cunoașterea și aplicarea metodelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții prevăzute în programa școlară.</li> <li>• Dezvoltarea capacității studenților cu deprinderi practico-metodice aplicabile în lecția de educație fizică și sport, cu posibilitatea de transfer în activitățile de timp liber.</li> <li>• Educarea capacității de a folosi un limbaj de specialitate corect, cu aplicabilitate în lecția de educație fizică și activități de timp liber.</li> </ul>

## 8. Conținuturi

<b>8.1 Curs</b>	Metode de predare	Observații
Handbalul ca mijloc al educației fizice	Curs interactiv	2 ore
Metodica predării elementelor și procedeele tehnice pentru jocul de atac	Curs interactiv	2 ore
Metodica predării elementelor și procedeele tehnice pentru jocul de apărare	Curs interactiv	2 ore
Metodica predării elementelor și procedeele tehnice specifice jocului portarului	Curs interactiv	2 ore
Metodica instruirii fazelor atacului	Curs interactiv	2 ore
Metodica instruirii fazelor apărării	Curs interactiv	2 ore
Metodica instruirii echipei reprezentative școlare	Curs interactiv	2 ore
		<b>Total 14 ore</b>

**Bibliografie**

1. **BOTA, I., BOTA, M.** (1990), Handbal. 500 exerciții pentru învățarea jocului, Editura Sport-Turism, București
2. **CSONDOR, G.** (1986), Handbal. Instruirea echipelor școlare, Editura Sport-Turism, București
3. **GHERMAN, A.** (2020), Metodica predării handbalului în școală, Curs Intern
4. **GOMBOȘ, L. ZAMFIR, GH.** (2009) Handbal. Teorie și metodică, FEFS, UBB Cluj-Napoca
5. **GOMBOȘ, L., ZAMFIR GH., GHERMAN AL.** (2010), Handbal. Curs de specializare anul III, FEFS, UBB Cluj-Napoca
6. **SOTIRIU, R.** (1998) Handbal, Teorie și Metodică, Editura Garold, București
7. **VICK, W.** (1995) Pregătirea de handbal în sală, Ed. CCPS, București, 1995
8. **ZAMFIR, GH., FLOREAN, M., TONIȚA, T.** (2000) Handbal. Inițiere-Consolidare, Editura Casa Cărții de Știință, Cluj-Napoca

<b>8.2 Seminar / LP</b>	<b>Metode de predare</b>	<b>Observații</b>
1. Metodica predării poziției fundamentale pentru atac și apărare. Mișcarea în teren	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
2. Metodica predării Ținerii, prinderii și pasării mingii	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
3. Metodica predării Driblingului, a Fentelor și mișcărilor înșelătoare	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
4. Metodica predării Aruncărilor la poartă cu pas adăugat, încrucișat și din săritură	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
5. Metodica predării Scoaterea mingii de la adversar. Blocarea aruncărilor. Atacarea adversarului aflat în posesia mingii.	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
6. Metodica predării Fazei I a atacului - Contraatacul	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
7. Metodica predării Fazei a II-a a atacului – Contraatacul susținut	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
8. Metodica predării Fazei a IV-a a atacului – Jocul în sistem	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
9. Metodica predării Sistemelor de apărare: 6+0, 5+1, 4+2, 3+2+1, om la om.	Explicație, demonstrație, repetare	6 ore
		<b>Total 28 ore</b>

**Bibliografie**

1. **BOTA, I., BOTA, M.** (1990), Handbal. 500 exerciții pentru învățarea jocului, Editura Sport-Turism, București
2. **CSONDOR, G.** (1986), Handbal. Instruirea echipelor școlare, Editura Sport-Turism, București
3. **GHERMAN, A.** (2020), Metodica predării handbalului în școală, Curs Intern
4. **GOMBOȘ, L. ZAMFIR, GH.** (2009) Handbal. Teorie și metodică, FEFS, UBB Cluj-Napoca
5. **GOMBOȘ, L., ZAMFIR GH., GHERMAN AL.** (2010), Handbal. Curs de specializare anul III, FEFS, UBB Cluj-Napoca
6. **SOTIRIU, R.** (1998) Handbal, Teorie și Metodică, Editura Garold, București
7. **VICK, W.** (1995) Pregătirea de handbal în sală, Ed. CCPS, București, 1995
8. **ZAMFIR, GH., FLOREAN, M., TONIȚA, T.** (2000) Handbal. Inițiere-Consolidare, Editura Casa Cărții de Știință, Cluj-Napoca

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

Conținutul disciplinei este coroborat așteptările reprezentanților comunității, a asociațiilor profesionale și angajatorilor (Inspectoratul Școlar Județean, Cluburi Sportive Școlare, Licee și Școli generale) respectând cerințele programei școlare din învățământul preuniversitar.

## 10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice handbalului	Evaluare scrisă	40%
	Cunoașterea și prezentarea metodelor de învățare a elementelor și procedeele tehnice	Evaluare scrisă	20%
10.5 Seminar/LP	Utilizarea adecvată a metodelor și mijloacelor în cadrul proiectării și conducerii lecțiilor de educație fizică cu tematici din handbal.	Evaluare practică	20%
	Întocmirea proiectului didactic și respectarea conținutului acestuia în timpul conducerii lecțiilor metodice	Evaluare practică	20%
10.6 Standard minim de performanță			
Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții prevăzute în programa școlară în învățământul preuniversitar			

Data completării

29.04.2021

Semnătura titularului de curs

Lect. dr. GHERMAN  
ALEXANDRU ANDREI

Semnătura titularului de seminar

Lect. dr. GHERMAN  
ALEXANDRU ANDREI

Semnătura directorului de departament

Conf. Dr. BACIU ALIN