

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 | KINETOTERAPIE ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ / Kinetoterapeut |

2. Date despre disciplină

| | | | | | | | |
|---|--|---------------|---|------------------------|---|-------------------------|----|
| 2.1 Denumirea disciplinei | BAZELE GENERALE ALE JOCURILOR SPORTIVE-HANDBAL | | | | | | |
| 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 | I | 2.5 Semestrul | I | 2.6. Tipul de evaluare | E | 2.7 Regimul disciplinei | DF |

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

| | | | | | |
|--|-----|--------------------|----|----------------|-----|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână | 3 | Din care: 3.2 curs | 1 | 3.3 seminar/LP | 2 |
| 3.4 Total ore din planul de învățământ | 42 | Din care: 3.5 curs | 14 | 3.6 seminar/LP | 28 |
| Distribuția fondului de timp: | | | | | ore |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe | | | | | 15 |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren | | | | | 15 |
| Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri | | | | | 20 |
| Tutoriat | | | | | 4 |
| Examinări | | | | | 2 |
| Alte activități: | | | | | 2 |
| 3.7 Total ore studiu individual | 58 | | | | |
| 3.8 Total ore pe semestru | 100 | | | | |
| 3.9 Numărul de credite | 4 | | | | |

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

6. Competențele specifice acumulate

| | |
|--------------------------------|---|
| Competențe profesionale | <ul style="list-style-type: none"> • C 1. Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară • C 2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă) |
| Competențe transversale | - |

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

| | |
|---------------------------------------|---|
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei | <ul style="list-style-type: none"> • Dobândirea de cunoștințe teoretice și practice referitoare la învățarea și consolidarea principalelor elemente și procedee tehnice specifice jocului de handbal cu aplicații în Kinetoterapie. |
| 7.2 Obiectivele specifice | <ul style="list-style-type: none"> • Cunoașterea și însușirea procedeelor tehnice și elementelor ce pot fi aplicate în Kinetoterapie • Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții prevăzute în programa școlară. • Dezvoltarea capacității studenților cu deprinderi practico-metodice aplicabile în lecția de educație fizică și sport, cu posibilitatea de transfer în activitățile de timp liber. • Educarea capacității de a folosi un limbaj de specialitate corect, cu aplicabilitate în lecția de educație fizică și activități de timp liber. |

8. Conținuturi

| 8.1 Curs | Metode de predare | Observații |
|---|-------------------|---------------------|
| Obiectul teoriei și practicii handbalului | Curs interactiv | 1 ore |
| Selecția în handbal | Curs interactiv | 1 ore |
| Organizarea bazei de masă a handbalului de performanță | Curs interactiv | 1 ore |
| Handbalul ca mijloc al educației fizice | Curs interactiv | 2 ore |
| Handbalul ca disciplină sportivă | Curs interactiv | 1 ore |
| Tehnica jocului de handbal | Curs interactiv | 2 ore |
| Tehnica jocului de handbal | Curs interactiv | 2 ore |
| Sistemul competițional intern și Regulamentul de organizare a competițiilor | Curs interactiv | 2 ore |
| Regulamentul jocului de handbal | Curs interactiv | 2 ore |
| | | Total 14 ore |

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), Handbal Bazele Generale, 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

| 8.2 Seminar / LP | Metode de predare | Observații |
|--|------------------------------------|---------------------|
| 1. Poziția fundamentală pentru atac și apărare. Mișcarea în teren | Explicație, demonstrație, repetare | 2 ore |
| 2. Ținerea, prinderea și pasarea mingii | Explicație, demonstrație, repetare | 2 ore |
| 3. Driblingul. Fentele și mișcările înșelătoare | Explicație, demonstrație, repetare | 2 ore |
| 4. Aruncările la poartă cu pas adăugat, încrucișat și din săritură | Explicație, demonstrație, repetare | 2 ore |
| 5. Scoaterea mingii de la adversar. Blocarea aruncărilor. Atacarea adversarului aflat în posesia mingii. | Explicație, demonstrație, repetare | 2 ore |
| 6. Tehnica portarului | Explicație, demonstrație, repetare | 2 ore |
| 7. Faza I a atacului - Contraatacul | Explicație, demonstrație, repetare | 2 ore |
| 8. Faza a II-a a atacului – Contraatacul susținut | Explicație, demonstrație, repetare | 2 ore |
| 9. Faza a IV-a a atacului – Jocul în sistem | Explicație, demonstrație, repetare | 2 ore |
| 10. Sistemul de atac cu un pivot și cu doi pivoți. | Explicație, demonstrație, repetare | 2 ore |
| 11. Pasarea mingii în pătrundere succesivă. Pasele de angajare a jucătorilor de semicerc. | Explicație, demonstrație, repetare | 2 ore |
| 12. Încrucișarea. Paravanul. Blocajul și plecarea din blocaj | Explicație, demonstrație, repetare | 2 ore |
| 13. Replierea în apărare. Preluarea, predarea și schimbul de oameni în apărare | Explicație, demonstrație, repetare | 2 ore |
| 14. Sistemele de apărare: 6+0, 5+1, 4+2, 3+2+1, om la om. | Explicație, demonstrație, repetare | 2 ore |
| | | Total 28 ore |

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), Handbal Bazele Generale, 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 principalelor noțiuni de regulament | Evaluare scrisă | 20% |
| 10.5 Seminar/LP | Execuția corectă a elementelor și procedeele tehnice pentru proba practică | Evaluare practică | 20% |
| | Punerea în practică în timpul jocului a elementelor și procedeele tehnice | 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 | | | |

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