

## 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	SPORT SI PERFORMANTA SPORTIVA / Profesor de educație fizică

### 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	HANDBAL – BAZELE GENERALE						
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	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 teoretice și practice referitoare la învățarea și consolidarea principalelor elemente și procedee tehnice specifice jocului de handbal, precum și a principalelor noțiuni de regulament</li> </ul>
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cunoașterea și însușirea procedeelor tehnice și a acțiunilor tactice fundamentale.</li> <li>• Cunoașterea și aplicarea mijloacelor 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
Obiectul teoriei și practicii handbalului	Curs interactiv	2 ore
Selecția în handbal	Curs interactiv	2 ore
Organizarea bazei de masă a handbalului de performanță	Curs interactiv	2 ore
Handbalul ca mijloc al educației fizice	Curs interactiv	4 ore
Handbalul ca disciplină sportivă	Curs interactiv	2 ore
Tehnica jocului de handbal	Curs interactiv	4 ore
Tehnica jocului de handbal	Curs interactiv	4 ore
Sistemul competițional intern și Regulamentul de organizare a competițiilor	Curs interactiv	4 ore
Regulamentul jocului de handbal	Curs interactiv	4 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), 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

<b>8.2 Seminar / LP</b>	<b>Metode de predare</b>	<b>Observații</b>
1. Poziția fundamentală pentru atac și apărare. Mișcarea în teren	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
2. Ținerea, prinderea și pasarea mingii	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
3. Driblingul. Fentele și mișcările înșelătoare	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
4. Aruncările la poartă cu pas adăugat, încrucișat și din săritură	Explicație, demonstrație, repetare	6 ore
5. Scoaterea mingii de la adversar. Blocarea aruncărilor. Atacarea adversarului aflat în posesia mingii.	Explicație, demonstrație, repetare	6 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	4 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	4 ore
12. Încrucișarea. Paravanul. Blocajul și plecarea din blocaj	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
13. Replierea în apărare. Preluarea, predarea și schimbul de oameni în apărare	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
14. Sistemele de apărare: 6+0, 5+1, 4+2, 3+2+1, om la om.	Explicație, demonstrație, repetare	10 ore
		<b>Total 56 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), 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			

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