

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 | SPORTURI INDIVIDUALE |
| 1.4 Domeniul de studii | EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT |
| 1.5 Ciclul de studii | LICENȚĂ |
| 1.6 Programul de studiu | EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ |

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 | 1 | 2.6. Tipul de evaluare | E | 2.7 Regimul disciplinei | OB |

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: | | | | | 6 |
| 3.7 Total ore studiu individual | 70 | | | | |
| 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 și 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 | <p>Competențe profesionale</p> <p>Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului, cu orientare interdisciplinară;</p> <p>Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar;</p> <p>Evaluarea dezvoltării fizice și a motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice Educației fizice și sportive;</p> <p>Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă;</p> <p>Evaluarea nivelului de pregătire a participanților la activitățile de educație fizică și sport;</p> <p>Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului</p> |
| Competențe transversale | <p>Competențe transversale</p> <p>Organizarea de activități sportive și de educație fizică pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională;</p> <p>Cooperarea - în condiții de eficiență și eficacitate - în echipe profesionale interdisciplinare pentru organizarea și desfășurarea proiectelor și a programelor în domeniul Educației fizice și sportului;</p> <p>Operarea cu programe informatice; documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională;</p> |

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

| | |
|---------------------------------------|---|
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei | <p>Absolventul are cunoștințele necesare organizării activității în structuri sportive și de agrement, astfel încât persoanele implicate în activitățile specifice domeniului să fie motivate și satisfăcute de modul de petrecere a timpului în structurile menționate.</p> <p>Absolventul, prin cunoștințele manageriale dobândite, știe să coordoneze și să gestioneze proiecte, folosindu-se de capacitatea de decizie, de gândirea critică și inovatoare, precum și de calitățile de lider, de munca în echipă și de competențele digitale în domeniul activităților sportive.</p> <p>Absolventul aplică strategii didactice interculturale;</p> <p>Absolventul are capacitatea de a înțelege și de a explica procesele, fenomenele și tendințele din educație, utilizându-le în propriile activități și demersuri instructiv-educative specifice educației fizice și sportului;</p> <p>Absolventul este capabil să gestioneze relațiile dintre elevi, precum și pe acelea dintre elevi și profesor;</p> <p>Absolventul reușește să gestioneze eventualele probleme de comunicare și de comportament, creând un mediu activ de lucru benefic dezvoltării biopsihosociale a elevilor;</p> <p>Absolventul poate comunica eficient într-o limbă de circulație internațională în mediul profesional.</p> |
| 7.2 Obiectivele specifice | <p>Absolventul are cunoștințele necesare pentru a planifica, a pregăti și a oferi programe și lecții în cadrul activităților de educație fizică și sport pentru elevi.</p> <p>Absolventul demonstrează că are capacitatea de a selecta, de a combina și de a utiliza cunoștințele și competențele dobândite la proiectarea, la organizarea și la realizarea demersurilor educaționale prin metode specifice educației fizice și sportului;</p> <p>Absolventul are capacitatea de a elabora unități/secvențe didactice, specifice domeniului, bazate pe conexiuni interdisciplinare.</p> <p>Absolventul dispune de cunoștințele necesare pentru a evalua corect și eficient, atât dezvoltarea fizică, cât motricitatea, în cadrul procesului ținând cont de cerințele specifice Educației fizice și sportului.</p> <p>Absolventul poate descrie coerent și demonstra corect sistemele operaționale specifice Educației fizice și sportive, ținând cont de diferitele grupe de vârstă.</p> <p>Absolventul demonstrează că are capacitatea de a evalua corespunzător nivelul</p> |

| | |
|--|--|
| | <p>de pregătire a participanților la activitățile propuse de educație fizică și sport. Absolventul este capabil să explice principalele procedee și metodologii din domeniul educației, prin educație fizică și sport, contribuind astfel la eficientizarea procesului didactic și a managementului situațiilor de învățare; Absolventul aplică managementul riscurilor în domeniul sportului; Absolventul poate să aplice măsuri țintite de marketing al căror rezultat să se concretizeze prin creșterea numărului de persoane implicate în activitățile specifice domeniului.</p> |
|--|--|

8. Conținuturi

| 8.1 Curs | 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 |
| | | Total 28 ore |

Bibliografie

- BOTA, I., BOTA, M.** (1990), Handbal. 500 exerciții pentru învățarea jocului, Editura Sport-Turism, București
- CSONDOR, G.** (1986), Handbal. Instruirea echipelor școlare, Editura Sport-Turism, București
- GHERMAN, A.** (2020), Handbal Bazele Generale, Curs Intern
- GOMBOȘ, L. ZAMFIR, GH.** (2009) Handbal. Teorie și metodică, FEFS, UBB Cluj-Napoca
- GOMBOȘ, L., ZAMFIR GH., GHERMAN AL.** (2010), Handbal. Curs de specializare anul III, FEFS, UBB Cluj-Napoca
- SOTIRIU, R.** (1998) Handbal, Teorie și Metodică, Editura Garold, București
- VICK, W.** (1995) Pregătirea de handbal în sală, Ed. CCPS, București, 1995
- 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 - Contraatac | Explicație, demonstrație, repetare | 2 ore |
| 8. Faza a II-a a atacului – Contraatac 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





- BOTA, I., BOTA, M.** (1990), Handbal. 500 exerciții pentru învățarea jocului, Editura Sport-Turism, București
- CSONDOR, G.** (1986), Handbal. Instruirea echipelor școlare, Editura Sport-Turism, București
- GHERMAN, A.** (2020), Handbal Bazele Generale, Curs Intern
- GOMBOȘ, L. ZAMFIR, GH.** (2009) Handbal. Teorie și metodică, FEFS, UBB Cluj-Napoca
- GOMBOȘ, L., ZAMFIR GH., GHERMAN AL.** (2010), Handbal. Curs de specializare anul III, FEFS, UBB Cluj-Napoca
- SOTIRIU, R.** (1998) Handbal, Teorie și Metodică, Editura Garold, București
- VICK, W.** (1995) Pregătirea de handbal în sală, Ed. CCPS, București, 1995
- 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: 29.03.2024 | Semnătura titularului de curs Lector dr. Gherman Alexandru  | Semnătura titularului de seminar Lector dr. Gherman Alexandru  |
| Data avizării: 05.04.2024 | Responsabil program Lector dr. Nuț Ramona Ancuța  | Director departament Lector dr. Nuț Ramona Ancuța  |