

FIȘA DISCIPLINEI

HANDBAL BAZELE GENERALE

Anul universitar 2025-2026

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 SI SPORT
1.5. Ciclul de studii	LICENȚĂ
1.6. Programul de studii / Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ/ PROFESOR
1.7. Forma de învățământ	ÎNVĂȚĂMÂNT CU FRECVENȚĂ

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		HANDBAL BAZELE GENERALE				Codul disciplinei	YLR0007
2.2. Titularul activităților de curs			Lect. Dr. Gherman Alexandru				
2.3. Titularul activităților de seminar			Asist. dr. Berbecaru Razvan-Andrei				
2.4. Anul de studiu	I	2.5. Semestrul	I	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/ laborator/ proiect	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 pentru studiul individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat (consiliere profesională)					10
Examinări					10
Alte activități					10
3.7. Total ore studiu individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)				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 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	Comunicarea civilizată, punctualitatea și colaborarea sunt esențiale pentru un mediu educațional productiv.
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului	Participare Activă: Este obligatorie participarea activă la 11 lecțiile practice. Absențele nejustificate vor fi sancționate. În cazul absențelor justificate, studenții trebuie să prezinte dovezi corespunzătoare.

	Echipament: Studenții trebuie să poarte echipament sportiv adecvat (training, tricou, șort, adidași de sport cu talpa curată). Lipsa echipamentului adecvat va duce la neparticiparea la lecție și la absență. Siguranță: Respectarea normelor de siguranță este obligatorie. Orice comportament periculos sau iresponsabil va fi sancționat.
--	---

6.1. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale/esențiale	Competențe profesionale Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului, cu orientare interdisciplinară; Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar; Evaluarea dezvoltării fizice și a motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice Educației fizice și sportive; Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă; Evaluarea nivelului de pregătire a participanților la activitățile de educație fizică și sport; Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului
Competențe transversale	Competențe transversale 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; 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; Operarea cu programe informatice; documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională;

6.2. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Descrierea conceptelor de bază în handbal: Studenții vor putea descrie regulile jocului, pozițiile de joc și obiectivele strategice de bază în handbal. Identificarea tehnicilor și tacticilor fundamentale: Vor identifica și explica tehnicile de bază (pase, aruncări, deplasări) și tacticile esențiale (defensive și ofensive) utilizate în handbal. Analiza structurilor și principiilor jocului de echipă: Vor analiza principiile de organizare și funcționare ale echipei, inclusiv responsabilitățile fiecărei poziții și structurile tactice de bază.
Aptitudini	Aplicarea tehnicilor fundamentale: Studenții vor aplica și demonstra tehnici de bază în handbal, precum pasele, aruncările și deplasările, în contexte de joc. Dezvoltarea abilităților de coordonare în jocul de echipă: Vor colabora și coordona mișcările și strategiile în echipă, demonstrând eficiență în acțiunile colective și individuale. Evaluarea și îmbunătățirea performanței tehnice: Vor evalua execuțiile tehnice și vor adapta abordările tactice în funcție de contextul jocului, contribuind la îmbunătățirea performanței proprii și a echipei.
Responsabilități și autonomie	Asumarea rolurilor și responsabilităților în cadrul echipei: Vor asuma roluri specifice în cadrul echipei, manifestând angajament și responsabilitate în atingerea obiectivelor de joc. Promovarea eticii și fair-play-ului: Vor promova și respecta principiile de fair-play, colaborând eficient cu colegii și respectând regulile și adversarii. Îmbunătățirea continuă a abilităților în handbal: Vor demonstra inițiativă în dezvoltarea personală, integrând feedback-ul și identificând oportunități de îmbunătățire tehnică și tactică.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Dezvoltarea unei înțelegeri aprofundate a conceptelor de bază, tehnicilor și tacticilor fundamentale în handbal, împreună cu aplicarea practică a acestora și dezvoltarea abilităților de lucru în echipă, responsabilitate și fair-play.
7.2 Obiectivele specifice	Cunoștințe: Descrierea conceptelor de bază în handbal: Studenții vor putea descrie regulile jocului, pozițiile de joc și obiectivele strategice fundamentale. Identificarea tehnicilor și tacticilor fundamentale: Vor identifica și explica tehnicile de bază (pase, aruncări, deplasări) și tacticile esențiale (defensive și ofensive) din handbal. Analiza structurilor și principiilor jocului de echipă: Vor analiza principiile de organizare și funcționare ale echipei, inclusiv rolurile fiecărei poziții și structurile tactice de bază. Aptitudini: Aplicarea tehnicilor fundamentale: Studenții vor demonstra tehnici de bază în handbal, precum pase, aruncări și deplasări, în contexte de joc. Dezvoltarea abilităților de coordonare în jocul de echipă: Vor colabora și coordona mișcărilor și strategiile în echipă, evidențiind eficiență în acțiunile colective și individuale. Evaluarea și îmbunătățirea performanței tehnice: Vor evalua execuțiile tehnice și vor adapta tacticile de joc, contribuind la îmbunătățirea propriei performanțe și a echipei. Responsabilități și autonomie: Asumarea rolurilor și responsabilităților în cadrul echipei. Vor asuma roluri specifice, demonstrând angajament și responsabilitate în atingerea obiectivelor. Promovarea eticii și fair-play-ului: Vor promova și respecta principiile de fair-play, colaborând eficient cu colegii și respectând regulile și adversarii. Îmbunătățirea continuă a abilităților în handbal: Vor demonstra inițiativă în dezvoltarea personală, integrând feedback-ul și identificând oportunități de îmbunătățire tehnică și tactică.

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
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. (2024), 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 / laborator		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	
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. (2024), 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 cu 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	60%
10.5 Seminar/laborator	Execuția corectă a elementelor și procedeelor tehnice pentru proba practică	Evaluare practică	40%
10.6 Standard minim de performanță			
Participare Activă la Cursuri și Seminarii: Prezența obligatorie la cel puțin 70% din cursuri și seminarii. Participarea activă la discuții și la activitățile practice desfășurate în cadrul orelor. Cunoștințe Teoretice de Bază Identificarea și explicarea principiilor fundamentale ale handbalului. Descrierea rolurilor și responsabilităților fiecărei poziții pe teren. Înțelegerea regulilor oficiale ale jocului de handbal și a terminologiei de bază. Abilități Practice Minime Demonstrarea corectă a tehnicilor de bază: pase, dribling, aruncare la poartă și apărare. Participarea activă și corectă la jocurile și exercițiile practice. Evaluare Practică Evaluarea abilităților practice prin participarea la exerciții specifice și jocuri organizate. Performanța minimă pentru trecere implică executarea corectă a tehnicilor de bază și o înțelegere fundamentală a jocului de echipă. Evaluare Teoretică Proba scrisă la finalul semestrului, acoperind materialul teoretic studiat. Nota minimă pentru trecerea acestei probe va fi 5 din 10.			

11. Etichete ODD (Obiective de Dezvoltare Durabilă / Sustainable Development Goals)

							
Eticheta generală pentru Dezvoltare durabilă							
							

Data completării

10.03.2025

Data avizării:

15.03.2025

Asist. Univ.Dr. Berbecaru Razvan-Andrei

Lect. dr. Nuț Ramona Ancuța