

FIȘA DISCIPLINEI

Handbal

Anul universitar 2026-2027

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	EDUCATIE FIZICA SI SPORT
1.5. Ciclul de studii	LICENȚĂ
1.6. Programul de studii / Calificarea	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ/ LICENȚIAT
1.7. Forma de învățământ	ÎNVĂȚĂMÂNT CU FRECVENȚĂ

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Handbal	Codul disciplinei	YLR0030		
2.2. Titularul activităților de curs	Lect. dr. Gherman Alexandru Andrei				
2.3. Titularul activităților de seminar	Lect. dr. Gherman Alexandru Andrei				
2.4. Anul de studiu	I	2.5. Semestrul	I	2.6. Tipul de evaluare	Examen
2.7. Regimul disciplinei	Obligativu	2.8. Tipul disciplinei	Disciplină de specializare (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/ 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 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 dobândite în urma absolvirii programului de studii (se preiau din planul de învățământ)

Competențe profesionale	
Codul competenței	Competență
CP2	Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar; Implementation of the integrated curriculum, as well as of the teaching and learning environment, with an interdisciplinary focus;
CP5	Evaluarea nivelului de pregătire a participanților la activitățile de educație fizică și sport; Training level assessment for participants in physical education and sport activities;

6.2. Rezultatele învățării specifice programului de studii (se preiau din planul de învățământ)

Rezultatele învățării vizate prin disciplină		
Codul competenței	Cunoștințe și înțelegere (Knowledge and understanding)	Abilități academice specifice (Specific academic skills)
CP2	Studentul/absolventul explică și interpretează concepte generale, principii și metode de bază din domeniul motricității umane, al organizării și al conducerii activității specifice domeniului, în contexte formative, educative, competiționale, terapeutice și organizaționale.	Studentul/absolventul -interpretează sensurile principale ale conceptelor de bază ale teoriei, metodicii și practicii educației fizice, sportului, kinetoterapiei și ale managementului; -colectează, selectează și prelucrează date utilizate în scopul interpretării rezultatelor teoretice și experimentale.
CP5	Studentul/absolventul explică diferite metode de predare a activităților motrice, în vederea favorizării însușirii de cunoștințe și a creșterii eficienței actului educațional.	Studentul/absolventul -selectează metode de predare adecvate obiectivelor de instruire; -utilizează metodele de predare în acord cu conținuturile programelor de instruire.

7. Rezultatele învățării specifice disciplinei

Cunoștințe și înțelegere (Knowledge and understanding)
1. Descrierea conceptelor de bază în handbal: Studenții vor putea descrie regulile jocului, pozițiile de joc și obiectivele strategice de bază în handbal.
2. Identificarea tehnicilor și tacticilor fundamentale: Vor identifica și explica tehnicile de bază (pase, aruncări, deplasări) și tacticile esențiale (defensive și ofensive) utilizate în handbal.
3. 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.
Abilități academice specifice (Specific academic skills)
1. Aplicarea tehnicilor fundamentale: Studenții vor aplica și demonstra tehnici de bază în handbal, precum pasele, aruncările și deplasările, în contexte de joc.
2. Dezvoltarea abilităților de coordonare în jocul de echipă: Vor colabora și coordona mișcările și strategiile în echipă, demonstrând eficiență în acțiunile colective și individuale.
3. 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.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare - învățare	Observații
Obiectul teoriei și practicii handbalului	Curs interactiv	Studiu bibliografic, familiarizare cu terminologia de specialitate
Selecția în handbal	Curs interactiv	Analiza criteriilor de selecție și discuții aplicative pe exemple
Organizarea bazei de masă a handbalului de performanță	Curs interactiv	Studiu de caz privind structura cluburilor și sistemelor de formare
Handbalul ca mijloc al educației fizice	Curs interactiv	Corelare cu lecția de educație fizică și aplicații didactice
Handbalul ca disciplină sportivă	Curs interactiv	Analiza rolului handbalului în sistemul sportiv național și internațional
Tehnica jocului de handbal	Curs interactiv	Analiză video și identificarea elementelor tehnice fundamentale
Tehnica jocului de handbal	Curs interactiv	Corelare teorie-practică și feedback asupra execuțiilor
Sistemul competițional intern și Regulamentul de organizare a competițiilor	Curs interactiv	Studiu de regulament și interpretarea situațiilor de joc
Regulamentul jocului de handbal	Curs interactiv	Aplicarea regulilor în contexte concrete și rezolvare de situații problemă
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. (2026), 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 - învățare	Observații
1. Poziția fundamentală pentru atac și apărare. Mișcarea în teren	Explicație, demonstrație, repetare	Corectarea poziției corporale și a deplasării în raport cu situația de joc
2. Ținerea, prinderea și pasarea mingii	Explicație, demonstrație, repetare	Exersarea controlului mingii și a preciziei în execuție
3. Driblingul. Fentele și mișcările înșelătoare	Explicație, demonstrație, repetare	Aplicarea în situații de 1 vs 1
4. Aruncările la poartă cu pas adăugat, încrucișat și din săritură	Explicație, demonstrație, repetare	Corectarea tehnicii și creșterea eficienței finalizării
5. Scoaterea mingii de la adversar. Blocarea aruncărilor. Atacarea adversarului aflat în posesia mingii.	Explicație, demonstrație, repetare	Aplicarea în situații reale de joc și dezvoltarea comportamentului defensiv
6. Tehnica portarului	Explicație, demonstrație, repetare	Dezvoltarea reacției și a poziționării în poartă
7. Faza I a atacului - Contraatacul	Explicație, demonstrație, repetare	Aplicare în situații de superioritate numerică
8. Faza a II-a a atacului - Contraatacul susținut	Explicație, demonstrație, repetare	Corelarea deplasării cu circulația mingii
9. Faza a IV-a a atacului - Jocul în sistem	Explicație, demonstrație, repetare	Aplicarea principiilor tactice în atac pozițional
10. Sistemul de atac cu un pivot și cu doi pivoti.	Explicație, demonstrație, repetare	Colaborarea între jucători și ocuparea spațiilor
11. Pasarea mingii în pătrundere succesivă. Pasele de angajare a jucătorilor de semicerc.	Explicație, demonstrație, repetare	Dezvoltarea relației inter-jucători și sincronizarea acțiunilor
12. Încrucișarea. Paravanul. Blocajul și plecarea din blocaj	Explicație, demonstrație, repetare	Aplicarea combinațiilor tactice în joc organizat
13. Replierea în apărare. Preluarea, predarea și schimbul de oameni în apărare	Explicație, demonstrație, repetare	Dezvoltarea reacției la pierderea mingii
14. Sistemele de apărare: 6+0, 5+1, 4+2, 3+2+1, om la om.	Explicație, demonstrație, repetare	Adaptarea sistemului defensiv în funcție de adversar
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. (2026), 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. Evaluare

Tip activitate	9.1 Criterii de evaluare	9.2 Metode de evaluare	9.3 Pondere din nota finală
9.4 Curs	Explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice handbalului	Evaluare scrisă	60%
9.5 Seminar/laborator	Execuția corectă a elementelor și procedeele tehnice pentru proba practică	Evaluare practică	40%
9.6 Standard minim de promovare			
<p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Evaluare Teoretică Proba scrisă la finalul semestrului, acoperind materialul teoretic studiat. Nota minimă pentru trecerea acestei probe va fi 5 din 10.</p>			

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

		Eticheta generală pentru Dezvoltare durabilă						
								
		X	X					
								Nu se aplică nici o etichetă

Data completării:

20.04.2026

Semnătura titularului de curs

Lect. dr. Gherman Alexandru Andrei

Semnătura titularului de seminar

Lect. dr. Gherman Alexandru Andrei

Data avizării în departament:

29.04.2026

Semnătura directorului de departament

Conf. Dr. Baciu Marius Alin