

FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

Str. Pandurilor nr. 7, Cluj-Napoca

Tel.: 0264 – 420709

<https://sport.ubbcluj.ro>E-mail: sport@ubbcluj.ro

EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE ȘI PERFORMANȚĂ

**Calendarul disciplinei IFR**

Programul de studii: EDUCATIE FIZICA SI SPORT

Disciplina: HANDBAL BAZELE GENERALE *Anexa*

Anul de studii: 1

Grupa: 1 si 2

Semestrul: I

CALENDARUL DISCIPLINEI**Anul universitar 2025-2026**

Perioada	Săptămâna	SEMINAR FAȚĂ ÎN FAȚĂ (SF)		SEMINAR ÎN SISTEM TUTORIAL, (ST)		LABORATOR (L)		PROIECT (P)		EVALUĂRI	
		Tematica abordată	Nr. ore	Teme de control	Termen de predare, nr. ore	Lucrare de laborator	Nr. ore	Tematica abordată	Nr. ore	Data	Tipul (E/C/V)
Pregătire curentă	1	Poziția fundamentală pentru atac și apărare. Mișcarea în teren	2 ore							5.10.2025	
	2	Ținerea, prinderea și pasarea mingii	2 ore							5.10.2025	
	3	Driblingul. Fentele și mișcările înșelătoare	2 ore							19.10.2025	
	4	Aruncările la poartă cu pas adăugat, încrucișat și din săritură	2 ore							19.10.2025	
	5	Scoaterea mingii de la adversar. Blocarea aruncărilor. Atacarea adversarului aflat în posesia mingii.	2 ore							2.11.2025	
	6	Tehnica portarului	2 ore							2.11.2025	
	7	Faza I a atacului - Contraatacul	2 ore							16.11.2025	
	8	Faza a II-a a atacului – Contraatacul susținut	2 ore							16.11.2025	
	9	Faza a IV-a a atacului – Jocul în sistem	2 ore							30.11.2025	
	10	Sistemul de atac cu un pivot și cu doi pivoți.	2 ore							30.11.2025	

FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

Str. Pandurilor nr. 7, Cluj-Napoca

Tel.: 0264 – 420709

<https://sport.ubbcluj.ro>E-mail: sport@ubbcluj.ro

EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE ȘI PERFORMANȚĂ



	11	Pasarea mingii în pătrundere succesivă. Pasele de angajare a jucătorilor de semicerc.	2 ore							14.12.2025		
	12	Încrucișarea. Paravanul. Blocajul și plecarea din blocaj	2 ore							14.12.2025		
	13	Replierea în apărare. Preluarea, predarea și schimbul de oameni în apărare	2 ore							11.01.2026		
	14	Sistemele de apărare: 6+0, 5+1, 4+2, 3+2+1, om la om.	2 ore							11.01.2026		
Sesiune examene	1		2 ore							Conform planificarii sesiune	din	E
	2		2 ore							Conform planificarii sesiune	din	E
	3		2 ore							Conform planificarii sesiune	din	E
	4		2 ore							Conform planificarii sesiune	din	E

E – examen, **C** – colocviu, **V** – verificare pe parcurs

Coordonator de disciplină, lect dr GHERMAN Alexandru Andrei