

## FIȘA DISCIPLINEI

### METODICA PREDĂRII HANDBALULUI ÎN ȘCOALĂ

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	JOCURI SPORTIVE
1.4. Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICA 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 REDUSA

#### 2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	METODICA PREDĂRII HANDBALULUI ÎN ȘCOALĂ			Codul disciplinei	YLR1011			
2.2. Titularul activităților de curs – Coordonatorul de disciplină				Lect. dr. Gherman Alexandru Andrei				
2.3. Titularul activităților de seminar / laborator / proiect – asistent				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	Conținut	DF
							Obligativitate	DO

#### 3. Timpul total estimat (ore pe semestru al activităților didactice)

3.1. Număr de ore pe săptămână – forma cu frecvență	4	din care: 3.2. curs	2	-	-	3.3. seminar/ laborator/ proiect	2
3.4. Total ore pe semestru – forma Învățământ la distanță	125	din care: 3.5. SI	77	AI	24	LP	24
<b>Distribuția fondului de timp pentru studiul individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)</b>							<b>ore</b>
3.5.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)							20
3.5.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren							10
3.5.3. Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri							10
3.5.4. Tutoriat (consiliere profesională)							10
3.5.5. Examinări							10
3.5.6. Alte activități							10
<b>3.7. Total ore studiu individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)</b>							70
<b>3.8. Total ore pe semestru</b> (număr ECTS x 25 de ore)							125
<b>3.9. Numărul de credite</b>							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 9 lecțiile practice. Absențele nejustificate vor fi sancționate. În cazul absențelor justificate, studenții trebuie să prezinte dovezi corespunzătoare.

	<p>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.</p> <p>Siguranță: Respectarea normelor de siguranță este obligatorie. Orice comportament periculos sau iresponsabil va fi sancționat.</p>
--	---

### 6.1. Competențele specifice acumulate

<b>Competențe profesionale/esențiale</b>	<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>
<b>Competențe transversale</b>	<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>

### 6.2. Rezultatele învățării

<b>Cunoștințe</b>	<p>Descrierea tehnicilor fundamentale de handbal: Studenții vor putea identifica și descrie tehnicile de bază ale handbalului, cum ar fi aruncările, driblingul, pasele și apărarea, și vor înțelege metodele de predare a acestora în mediul școlar.</p> <p>Explicarea etapelor de învățare pentru tehnicile de joc: Vor explica pașii de învățare pentru fiecare tehnică de bază, adaptând metodică pentru a corespunde vârstei și nivelului de dezvoltare al elevilor.</p> <p>Analizarea tacticilor de bază pentru jocul de echipă: Vor analiza elementele tactice de bază, cum ar fi poziționarea în atac și apărare, și vor evalua eficiența diferitelor metode de predare a jocului colectiv de handbal.</p>
<b>Aptitudini</b>	<p>Aplicarea metodicilor de predare a handbalului: Studenții vor demonstra și aplica metode didactice pentru a ghida elevii în execuția corectă a tehnicilor de handbal, susținând o învățare progresivă și adaptată.</p> <p>Evaluarea progresului și oferirea de feedback: Vor evalua progresul elevilor, adaptând exercițiile și oferind feedback pentru a îmbunătăți abilitățile motrice și înțelegerea tacticilor de joc.</p> <p>Coordonarea activităților de handbal într-un mediu sigur: Vor coordona activitățile de handbal, aplicând măsuri de siguranță și tehnici de asistență pentru a asigura un mediu de învățare sigur și eficient.</p>
<b>Responsabilități și autonomie</b>	<p>Promovarea valorilor de fair-play și colaborare în jocul de handbal: Studenții vor promova respectul, fair-play-ul și colaborarea, încurajând o atmosferă de susținere și echilibru în cadrul activităților de handbal.</p> <p>Asumarea rolului de mentor în dezvoltarea elevilor: Vor asuma responsabilitatea de a motiva și ghida elevii în practicarea handbalului, susținând dezvoltarea motrică și tactică a acestora.</p> <p>Îmbunătățirea continuă a competențelor didactice: Vor reflecta asupra propriilor metode de predare și vor implementa strategii de îmbunătățire pentru a optimiza procesul de învățare a handbalului în școală.</p>

## 7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

<b>7.1 Obiectivul general al disciplinei</b>	Vizează dezvoltarea cunoștințelor tehnice și tactice, aplicarea metodicilor didactice adaptate nivelului elevilor, promovarea valorilor etice și a siguranței în joc, precum și îmbunătățirea continuă a competențelor pedagogice, astfel încât studenții să devină mentori eficienți și inspirați în predarea handbalului.
<b>7.2 Obiectivele specifice</b>	<p>Cunoașterea și explicarea tehnicilor fundamentale ale handbalului, cum ar fi aruncările, pasele, driblingul și apărarea, și aplicarea acestora în procesul didactic.</p> <p>Analiza și aplicarea etapelor de învățare a tehnicilor de bază, adaptând metodologiile de predare la diferite categorii de vârstă și niveluri de dezvoltare motrică.</p> <p>Dezvoltarea competențelor în predarea tacticilor de bază ale jocului de echipă, inclusiv poziționarea în atac și apărare, prin utilizarea unor metode didactice eficiente.</p> <p>Planificarea și implementarea lecțiilor de handbal, aplicând metode progresive de învățare și adaptând exercițiile pentru a îmbunătăți abilitățile motrice și tactice ale elevilor.</p> <p>Evaluarea progresului elevilor prin observare și feedback, contribuind la îmbunătățirea performanței și înțelegerii jocului.</p> <p>Promovarea unui mediu de învățare sigur și motivant, aplicând măsuri de siguranță și tehnici de coordonare pentru activitățile de handbal.</p> <p>Încurajarea valorilor de fair-play, respect și colaborare, contribuind la dezvoltarea unei culturi sportive etice și echilibrate.</p> <p>Asumarea rolului de mentor pentru elevi, susținându-le progresul motric și tacticotehnic printr-o abordare pedagogică empatică și motivațională.</p> <p>Reflecția și îmbunătățirea continuă a metodicilor didactice, prin utilizarea feedbackului și adaptarea strategiilor de predare la nevoile specifice ale elevilor.</p>

## 8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Metodica predării poziției fundamentale pentru atac și apărare. Mișcarea în teren	AI	SI
Metodica predării Ținerii, prinderii și pasării mingii	AI	SI
Metodica predării Driblingului, a Fentelor și mișcărilor înșelătoare	AI	SI
Metodica predării Aruncărilor la poartă cu pas adăugat, încrucișat și din săritură	AI	SI
Metodica predării Scoaterea mingii de la adversar. Blocarea aruncărilor. Atacarea adversarului aflat în posesia mingii.	AI	SI
Metodica predării Fazei I a atacului - Contraatacul	AI	SI
Metodica predării Fazei a II-a a atacului - Contraatacul susținut	AI	SI
Metodica predării Fazei a IV-a a atacului - Jocul în sistem	AI	SI
Metodica predării Sistemelor de apărare: 6+0, 5+1, 4+2, 3+2+1, om la om.	AI	SI

### 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), Metodica predării handbalului în școala, 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
Metodica predării poziției fundamentale pentru atac și apărare. Mișcarea în teren	Explicație, demonstrație	2
Metodica predării Ținerii, prinderii și pasării mingii	Explicație, demonstrație	2
Metodica predării Driblingului, a Fentelor și mișcărilor înșelătoare	Explicație, demonstrație	2
Metodica predării Aruncărilor la poartă cu pas adăugat, încrucișat și din săritură	Explicație, demonstrație	4
Metodica predării Scoaterea mingii de la adversar. Blocarea aruncărilor. Atacarea adversarului aflat în posesia mingii.	Explicație, demonstrație	2
Metodica predării Fazei I a atacului - Contraatacul	Explicație, demonstrație	4
Metodica predării Fazei a II-a a atacului - Contraatacul susținut	Explicație, demonstrație	4
Metodica predării Fazei a IV-a a atacului - Jocul în sistem	Explicație, demonstrație	4
Metodica predării Sistemelor de apărare: 6+0, 5+1, 4+2, 3+2+1, om la om.	Explicație, demonstrație	4
Bibliografie		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 1. BOTA, I., BOTA, M. (1990), Handbal. 500 exerciții pentru învățarea jocului, Editura Sport-Turism, București</li> <li>2. 2. CSONDOR, G. (1986), Handbal. Instruirea echipelor școlare, Editura Sport-Turism, București</li> <li>3. 3. GHERMAN, A. (2024), Metodica predării handbalului în școala, Curs Intern</li> <li>4. 4. GOMBOȘ, L., ZAMFIR, GH. (2009) Handbal. Teorie și metodică, FEFS, UBB Cluj-Napoca</li> <li>5. 5. GOMBOȘ, L., ZAMFIR, GH., GHERMAN AL. (2010), Handbal. Curs de specializare anul III, FEFS, UBB Cluj-Napoca</li> <li>6. 6. SOTIRIU, R. (1998) Handbal, Teorie și Metodică, Editura Garold, București</li> <li>7. 7. VICK, W. (1995) Pregătirea de handbal în sală, Ed. CCPS, București, 1995</li> <li>8. 8. ZAMFIR, GH., FLOREAN, M., TONIȚA, T. (2000) Handbal. Inițiere-Consolidare, Editura Casa Cărții de Știință, Cluj-Napoca</li> </ol>		

### 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	Întocmirea proiectului didactic și respectarea conținutului acestuia în timpul conducerii lecțiilor metodice	Evaluare practică	40%
10.6 Standard minim de performanță			
<p><b>Participare Activă la Cursuri și Seminarii.</b> Prezența obligatorie la cel puțin 70% din cursuri și seminarii. Participarea activă la discuții și la activitățile practice desfășurate în cadrul orelor.</p> <p><b>Cunoștințe Teoretice de Bază.</b> Identificarea și explicarea principiilor fundamentale ale metodicii predării handbalului.</p>			

Descrierea metodologiilor de predare specifice fiecărui nivel de vârstă și abilitate. Înțelegerea structurilor lecțiilor și planurilor de lecție pentru începători.

**Abilități Practice Minime.** Demonstrarea corectă a tehnicilor de bază ale handbalului: pase, dribling, aruncare la poartă și apărare. Aplicarea practică a metodelor de predare în cadrul sesiunilor simulate de predare.

**Evaluare Practică.** Evaluarea abilităților practice prin participarea la exerciții specifice și sesiuni simulate de predare. Performanța minimă pentru trecere implică executarea corectă a tehnicilor de bază și o demonstrație eficientă a metodologiilor de predare.

**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:

Semnătura titularului de curs  
Lect.dr. Gherman Alexandru  
Andrei

Semnătura titularului de  
seminar  
Lect.dr. Gherman Alexandru  
Andrei

Data avizării:

Responsabil de studii IFR,  
Lect. univ. dr. ANDRÁS  
ÁLMOS