

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	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/LICENȚIAT ÎN EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.7. Forma de învățământ	ÎNVĂȚĂMÂNT CU FRECVENȚĂ REDUSĂ

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Handbal			Codul disciplinei	YLR0030
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	Examen
2.7. Regimul disciplinei	Obligatoriu		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 IF						4	din care: 3.2. curs	2	3.3. seminar/ laborator/ proiect	2
3.4. Total ore din planul de învățământ – IFR		56	din care: 3.5.1 SI	69	3.6. L/P	28				
			3.5.2 AI	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)										28
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren										24
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri										20
Tutoriat (consiliere profesională)										14
Examinări										10
Alte activități										1
3.7. Total ore studiu individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)										97
3.8. Total ore pe semestru (număr ECTS x 25 de ore)										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	
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. Competențe

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;
CP5	Evaluarea nivelului de pregătire a participanților la activitățile de educație fizică și sport;

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. AI, SI	Metode de predare - învățare	Observații
Organizarea bazei de masă a handbalului de performanță	eLearning, studiu individual,	2 ORE
Handbalul ca mijloc al educației fizice	eLearning, studiu individual,	2 ORE
Handbalul ca disciplină sportivă	eLearning, studiu individual,	2 ORE
Tehnica jocului de handbal	eLearning, studiu individual,	2 ORE
Tehnica jocului de handbal	eLearning, studiu individual,	2 ORE
Sistemul competițional intern și Regulamentul de organizare a competițiilor	eLearning, studiu individual,	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. (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		
8.4. L/P	Metode de predare-învățare	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. (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	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
9.4. AI, SI	Explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice handbalului	Evaluare scrisă	60%
9.5. ST /L/ P	Execuția corectă a elementelor și procedeele tehnice pentru proba practică	Evaluare practică	40%
9.6. 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.			

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

		Eticheta generală pentru Dezvoltare durabilă						
1 FĂRĂ SĂRĂCIE	2 FOAMETE „ZERO”	3 SĂNĂTATE ȘI BUNĂSTARE	4 EDUCATIE DE CALITATE	5 EGALITATE DE GEN	6 APĂ CURATĂ ȘI SANITATIE	7 ENERGIE CURATĂ ȘI LA PREȚURI ACCESIBILE	8 MUNCĂ DECENTĂ ȘI CREȘTERE ECONOMICĂ	9 INDUSTRIE, INOVAȚIE ȘI INFRASTRUCTURĂ
		X	X					
10 INEGALITĂȚI REDUSE	11 ORASE ȘI COMUNITĂȚI DURABILE	12 CONSUM ȘI PRODUCȚIE RESPONSABILĂ	13 ACȚIUNE CLIMATICĂ	14 VIAȚĂ ACVATICĂ	15 VIAȚĂ TERESTRĂ	16 PACE, JUSTIȚIE ȘI INSTITUȚII EFICIENTE	17 PARTENERIATE PENTRU REALIZAREA OBIECTIVELOR	Nu se aplică nici o etichetă

Coordonator de disciplină
Lect. dr. Gherman Alexandru Andrei

Asistent
Lect. dr. Gherman Alexandru Andrei

Data

Responsabil de studii ID/IFR,
Lect. dr. Andras Almos