

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/ PROFESOR	
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				
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	Examen
2.7. Regimul disciplinei	Obligativu		2.8. Tipul disciplinei	Disciplină fundamentală (DF)	

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)					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					4
Tutoriat (consiliere profesională)					10
Examinări					10
Alte activități					2
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	Nu este cazul
4.2. de competențe	Capacitate de exprimare motrică și tehnică specifică handbalului

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	• Participarea la activitățile de curs este recomandată pentru înțelegerea conținuturilor teoretice; • Utilizarea dispozitivelor digitale este permisă exclusiv în scop didactic (documentare, aplicații, interacțiune); • Utilizarea platformelor educaționale (ex. Microsoft Teams) pentru acces la materiale și comunicare; • Respectarea normelor de conduită academică și a eticii profesionale; • Interdicția distribuirii materialelor didactice fără acordul
--------------------------------	--

	cadrului didactic.
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului	• Participarea activă (desfășurarea de activități fizice) la lucrările practice pe parcursul semestrului este obligatorie, în cuantum de minimum 75% din numărul de întâlniri pe semestru; • Persoanele inapte din punct de vedere medical, vor prezenta cadrului didactic responsabil de lucrările practice, înainte de începerea orei, adeverința medicală eliberată de medicul specialist; • Recuperarea unei absențe se face prin recuperarea tematicii din cadrul unității de învățare la care se absentează, în săptămâna programată tematicii prin prezentarea la lucrările practice cu o altă grupă; • Utilizarea dispozitivelor mobile este permisă doar ca parte a interacțiunii aferente lucrărilor practice, în măsura în care se solicită de către cadrul didactic acest lucru; • Filmarea și fotografierea în timpul lucrărilor practice fără acordul profesorului este interzisă; • Participarea la lucrările practice se va face folosind îmbrăcăminte sportivă corespunzătoare disciplinei conform cerințelor cadrului didactic; • Respectarea normelor de protecție și siguranță.

6.1. Competențele dobândite în urma absolvirii programului de studii (se preiau din planul de învățământ)¹

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)²

Rezultatele învățării vizate prin disciplină		
Codul competenței	Cunoștințe și înțelegere (Knowledge and understanding)	Abilități academice specifice (Specific academic skills)

¹ Se vor prelua din Planul de învățământ al programului de studii acele competențe profesionale și/sau transversale la dezvoltarea cărora contribuie disciplina pentru care se elaborează fișa disciplinei. Pentru fiecare competență se va prelua întregul enunț, inclusiv codul competenței, cu formularea care apare în planul de învățământ, fără modificări. Dacă nu se preia nici o competență din oricare din cele două categorii, se șterge linia din tabel aferentă acelei categorii.

² Se menționează rezultatele învățării specifice programului de studiu la dezvoltarea cărora contribuie disciplina pentru care se elaborează fișa. Enunțurile, preluate fără modificări din Planul de învățământ în funcție de tipul disciplinei (DF/DS/DC) se trec în dreptul competenței asociate.

CP2	1. Studentul/Absolventul explică și interpretează concepte generale, principii și metode de bază din domeniul motricității umane, al organizării și conducerii activității specifice domeniului, în contexte formative, educative, competiționale, terapeutice și organizaționale.	1. Studentul/absolventul: - interpretează sensurile principale ale conceptelor de bază ale teoriei, ale metodicii și ale practicii educației fizice, ale sportului, ale kinetoterapiei și ale managementului;; colectează, selectează și prelucrează date utilizate în scopul interpretării rezultatelor teoretice și experimentale.
CP5	2. Studentul/absolventul explică diferite metode de predare a activităților motrice, în vederea favorizării însușirii de cunoștințe și a creșterii eficienței actului educațional.	2. 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. 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.
2. 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.
3.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.
Abilități academice specifice (Specific academic skills)
1. 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.

2. 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 mișcările 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 - învățare	Observații ³
Obiectul teoriei și practicii handbalului	Prelegere, Explicație, Exemplificare	
Selecția în handbal	Curs interactiv	
Organizarea bazei de masă a handbalului de performanță	Curs interactiv	
Handbalul ca mijloc al educației fizice	Curs interactiv	
Handbalul ca disciplină sportivă	Curs interactiv	
Tehnica jocului de handbal	Curs interactiv	
Tactica jocului de handbal	Curs interactiv	
Sistemul competițional intern și Regulamentul de organizare a competițiilor. Regulamentul jocului de handbal	Prelegere, Demonstrație video, Analiză	
Bibliografie1. 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 - învățare	Observații
1. Poziția fundamentală pentru atac și apărare. Mișcarea în teren	Explicație, demonstrație, repetare	

³ De exemplu aspecte organizatorice, recomandări pentru studenți, aspecte specifice legate de curs/seminar cum ar fi invitarea unor practicieni în domeniu etc.

2. Ținerea, prinderea și pasarea mingii	Explicație, demonstrație, repetare	
3. Driblingul. Fentele și mișcările înșelătoare	Explicație, demonstrație, repetare	
4. Aruncările la poartă cu pas adăugat, încrucișat și din săritură	Explicație, demonstrație, repetare	
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. Evaluare

Tip activitate	9.1 Criterii de evaluare ⁴	9.2 Metode de evaluare ⁵	9.3 Pondere din nota finală
9.4 Curs	Explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice handbalului	Evaluare scrisa	60%
9.5 Seminar/laborator	Execuția corectă a elementelor și procedeele tehnice pentru proba practică	Evaluare practica	40%
9.6 Standard minim de promovare			
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)⁶

⁴ Criteriile de evaluare trebuie să reflecte direct rezultatele învățării vizate la nivel de program de studii, respectiv la nivel de disciplină. Mai concret, se evaluează achizițiile de învățare menționate în rezultatele anticipate ale învățării.

⁵ Se recomandă stabilirea atât a metodelor de evaluare finală, cât și a strategiei de evaluare pe parcurs.

⁶ Selectați o singură etichetă, cea care, în conformitate cu [Procedura de aplicare a etichetelor ODD în procesul academic](#), se potrivește cel mai bine disciplinei. Dacă disciplina tratează tema dezvoltării durabile la modul general (de ex. prin prezentarea/introducerea cadrului general al dezvoltării durabile etc.) atunci se poate alocă eticheta generală de Dezvoltare Durabilă. Dacă niciuna dintre etichete nu descrie disciplina, selectați ultima opțiune: „Nu se aplică nici o etichetă”.

  Eticheta generală pentru Dezvoltare durabilă								
1 FĂRĂ SĂRĂCIE 	2 FOAMETE "ZERO" 	3 SĂNĂTATE ȘI BUNĂSTĂRE 	4 EDUCATIE DE CALITATE 	5 EGALITATE DE GEN 	6 APA CURATĂ ȘI SANITAJE 	7 ENERGIE CURATĂ ȘI LA PREȚURI ACCESIBILE 	8 MUNCĂ DECENTĂ ȘI CREȘTERE ECONOMICĂ 	9 INDUSTRIE, INOVATIE ȘI INFRASTRUCTURĂ 
								
10 INEGALITĂȚI REDUSE 	11 ORAȘE 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
								

Data completării:

25.03.2025

Semnătura titularului de curs

Lector univ. dr. Gherman Alexandru

Semnătura titularului de seminar

Asist univ. dr. Berbecaru Răzvan

Data avizării în departament:

03.04.2026

Semnătura directorului de departament

Lector univ. dr. Nuț Ramona Ancuța