

FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2024-2025

Anul de studiu III/ Semestrul I

Legendă:

-scris cu negru - formatul standard al fișei disciplinei

-scris cu albastru - sugestii operaționale pentru elaborarea fișei.

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia
1.2. Facultatea	Drept și Științe Sociale
1.3. Departamentul	Educație Fizică și Sportivă
1.4. Domeniul de studii	Educație Fizică și Sportivă
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii/calificari COR/grupă de bază ESCO*	Educație Fizică și Sport/ PROFESOR ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL GIMNAZIAL, 233002

* conform Planului de învățământ

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Metodica predării handbalului în școală	2.2. Cod disciplină	EFS III 02					
2.3. Titularul activității de curs	Lector univ. dr. Liana Maria Costea							
2.4. Titularul activității de seminar / laborator	Lector univ. dr. Liana Maria Costea							
2.5. Anul de studiu	III	2.6. Semestrul	I	2.7. Tipul de evaluare (E/C/VP)	E	2.8. Regimul disciplinei (O – obligatorie, Op – opțională, F – facultativă)		O

3. Timpul total estimat

3.1. Numar ore pe saptamana	4	din care: 3.2. curs	2	3.3. seminar/laborator	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					ore
a. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					28
b. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
c. Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					17
d. Tutoriat					-
e. Examinări					4
f. Alte activități universitare (vizite de studiu, consultații proiecte, etc.)					-

3.7 Total ore studiu individual (a+b+c)	69
3.8 Total ore activități universitare (d+e+f+3.4)	56
3.9 Total ore pe semestru (3.7+3.8)	125
3.10 Numărul de credite**	5

* 1 credit = 25 ore

**Se recomandă ca 3.7 să fie mai mare sau egal cu 3.8

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	Nu este cazul
4.2. de competențe	Nu este cazul

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	Cursul se va desfășura în sală de curs dotată cu videoproiector și materiale specifice, studenții prezentându-se la timp, nefiind tolerată întârzierea acestora întrucât aceasta se dovedește disruptivă la adresa procesului educațional, iar telefoanele mobile vor fi închise nefiind tolerate convorbirile telefonice și conversațiile pe site-urile de socializare în timpul cursului, nici părăsirea de către studenți a sălii de curs în vederea preluării apelurilor telefonice personale. Prezența conform Regulamentului privind activitatea profesională a studenților, capitolul III
5.2. de desfășurarea a seminarului/laboratorului	Seminarul se va desfășura în sală de sport cu teren regulamentar de handbal, dotată cu mingi, jaloane, copete, gărdulețe, tricouri/ maieuri de departajare și alte materiale auxiliare necesare, studenții prezentându-se la timp, nefiind tolerată întârzierea acestora întrucât aceasta se dovedește distructivă la adresa procesului educațional, iar telefoanele mobile vor fi închise nefiind

	<p><i>tolerate convorbirile telefonice și conversațiile pe site-urile de socializare în timpul seminarului, nici părăsirea de către studenți a sălii de sport în vederea preluării apelurilor telefonice personale. Întocmirea planurilor de lecție (minimum 6 planuri de lecție) conform temelor date și conducerea unor momente din seminar/lucrare practică de către studenți, conform documentelor de planificare realizate pentru fiecare seminar/lucrare practică (minimum 3 lecții ținute)</i></p> <p><i>Prezența conform Regulamentului privind activitatea profesională a studenților, capitolul III, art. 25.</i></p>
--	---

6. Competențe specifice acumulate

Competențe/rezultate ale învățării	<p><i>CP 1 Aplică strategii didactice interculturale</i></p> <p><i>CP 3 Acorda sprijin elevilor și studenților în procesul de învățare -adaptează strategia didactică la abilitățile elevilor și studenților</i></p> <p><i>CP 4 Evaluează progresul școlar al elevilor și studenților</i></p> <p><i>CP 10 Ilustrează cu exemple în timpul activității didactice -pregătește conținutul lecției</i></p>
Competențe transversale	-

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<p><i>Dobândirea de cunoștințe teoretice și practice referitoare la învățarea și consolidarea principalelor elemente și procedee tehnice specifice jocului de handbal, acțiunilor tactice individuale și colective precum și a principalelor noțiuni de regulament.</i></p> <p><i>Disciplina are ca obiectiv general însușirea de către studenți a sistemului de cunoștințe privind metodologia domeniului, identificarea și utilizarea unor metode și mijloace consacrate pentru însușirea corectă a elementelor tehnice, analizarea, interpretarea și evaluarea documentelor de planificare necesare profesorului la clasa de elevi.</i></p>
7.2 Obiectivele specifice	<p><i>Cunoașterea, înțelegerea și utilizarea adecvată a diferitelor concepte teoretice de bază, a principalelor teorii și orientări specifice disciplinei: identificarea de termeni, relații, procese; perceperea unor relații și conexiuni.</i></p> <p><i>Operarea cu conceptele fundamentale ale educației fizice în general și ale handbalului în special și utilizarea corectă a termenilor de specialitate specifici jocului de handbal.</i></p> <p><i>Cunoașterea și însușirea procedeele tehnice și a acțiunilor tactice fundamentale, precum și capacitatea de a alcătui structuri metodice pentru învățarea/ repetarea/consolidarea elementelor și procedeele tehnice și a acțiunilor tactice individuale și colective în atac și apărare.</i></p> <p><i>Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții prevăzute în programa școlară.</i></p> <p><i>Cunoașterea și utilizarea unor linii metodice ale principalelor elemente tehnice și acțiuni tactice din atac și apărare.</i></p>

8. Conținuturi*

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Tendențele actuale în dezvoltarea jocului de handbal la nivel național și internațional	Curs interactiv	2 ore
Caracteristicile generale actuale ale jocului de handbal	Curs interactiv	2 ore
Prevederile programei școlare la ciclul primar	Curs interactiv	2 ore
Prevederile programei școlare la ciclul gimnazial	Curs interactiv	2 ore
Tehnica jocului de handbal	Curs interactiv	2 ore
Tactica jocului de handbal	Curs interactiv	2 ore
Tactica jocului de handbal în apărare	Curs interactiv	2 ore
Metodica învățării, repetării și consolidării elementelor și procedeele tehnice specifice jocului în atac	Curs interactiv	2 ore
Metodica învățării, repetării și consolidării elementelor și procedeele tehnice specifice jocului în apărare	Curs interactiv	2 ore
Metodica învățării și consolidării acțiunilor tactice în apărare	Curs interactiv	2 ore

Metodica învățării și consolidării acțiunilor tactice în atac	Curs interactiv	2 ore
Formele și modelele de joc ale jocului de handbal din învățământul primar și gimnazial	Curs interactiv	2 ore
Regulamentul jocului de handbal	Curs interactiv	2 ore
Recapitulare	Curs interactiv	2 ore
Bibliografie 1. Costea, L., M., (2017), <i>Metodica predării jocului de handbal în școală- curs universitar</i> , Ed. Universității "1 Decembrie 1918" Alba-Iulia; 2. Costea, L., M., (2017), <i>Particularitățile psihomotrice ale jucătoarelor liniei de 6 metri junioare II</i> , Ed. Universitaria, Craiova; 3. Igorov Bosi, M., (2011), <i>MDS Handbal – Curs universitar</i> , Ed. A.N.E.F.S., București; 4. Igorov Bosi, M., (2009), <i>Handbal – Metodică</i> , Ed. Moroșan, București; 5. Hantău, C., (2009), <i>MDS Jocuri de echipă – Handbal</i> , Ed. A.N.E.F.S.; 6. Balint, E., (2004), <i>Instruirea în jocul de handbal. Conținut tehnic</i> , Editura Universității Transilvania Brașov 7. Hantău, C., (2002), <i>Handbal – jocul în apărare</i> , Ed. Printech, București; 8. Hantău, C., (2000), <i>Handbal</i> , Editura Alphina, București 9. Barabaș, N., Barabaș, L., (1995), <i>Jocuri de mișcare și pregătitoare pentru jocul de Handbal</i> ; 10. Bota, I., Bota, M., (1990), <i>Handbal – 500 de exerciții pentru învățarea jocului</i> , Ed.Sport–Turism, București; 11. Kunst-Ghermănescu, I., Gogâltan, V., Jianu, E., Negulescu, I., (1983), <i>Teoria și metodica handbalului</i> , Ed. Didactică și Pedagogică, București; 12. Cercel, P. (1980), <i>Handbal - Exerciții pentru fazele de joc</i> , Ed.Sport–Turism, București; 13. Mihăilă, I., (2013), <i>Handbal. Teoria Jocului</i> , Ed. Universității din Pitești; 14. Mihăilă, I., (2012), <i>Metodica jocurilor handbal – suport curs</i> , Ed. Universității din Pitești; 15. Mihăilă, I., Popescu, D., C., (2009), <i>Handbal. Îndrumar practico-metodic</i> , Ed. Universității Pitești; 16. Programa școlară pentru disciplina EDUCAȚIE FIZICĂ CLASA I și a II-a , aprobată prin ordin de ministru nr.3418/19.03.2013; 17. Programa școlară pentru disciplina EDUCAȚIE FIZICĂ CLASELE a III-a – a IV-a , aprobată prin ordin de ministru nr.5003/02.12.2014; 18. Programa școlară pentru disciplina EDUCAȚIE FIZICĂ CLASELE V-VIII , 2009; www.frh.ro – Regulamentul Jocului de Handbal..		
8.2. Seminar-laborator		
Metodica predării poziției fundamentale pentru atac și apărare. Mișcarea în teren.	Demonstrații practice	2 ore
Metodica predării ținerii, prinderii și pasării mingii	Demonstrații practice	2 ore
Metodica predării driblingului, a fentelor și mișcărilor înșelătoare	Demonstrații practice	2 ore
Metodica predării aruncărilor la poartă cu pas adăugat, încrucișat , din alergare și din săritură	Demonstrații practice	2 ore
Metodica predării scoaterii mingii de la adversar. Blocarea aruncărilor. Atacarea adversarului aflat în posesia mingii.	Demonstrații practice	2 ore
Metodica predării fazei I a atacului - contraatac	Demonstrații practice	2 ore
Metodica predării fazei a II –a a atacului. Contraatac susținut	Demonstrații practice	2 ore
Metodica predării fazei a III- a atacului- organizarea atacului	Demonstrații practice	2 ore
Metodica predării fazei a IV- a atacului- atacul in sistem cu unul și doi pivoti	Demonstrații practice	2 ore
Metodica predării fazei I a apărării - replierea	Demonstrații practice	2 ore
Metodica predării fazei a II –a apărării- replierea în zonă.	Demonstrații practice	2 ore
Metodica predării fazei a III- a aparării- organizarea aparării	Demonstrații practice	2 ore
Metodica predării fazei a IV- a aparării- apărare 6+0, 5+1, om la om	Demonstrații practice	2 ore
Aplicarea regulamentului de joc	Demonstrații practice	2 ore
Bibliografie 1. Igorov Bosi, M., (2011) <i>MDS Handbal – Curs universitar</i> , Ed. A.N.E.F.S., București; 2. Igorov Bosi, M., (2009) <i>Handbal – Metodică</i> , Ed. Moroșan, București; 3. Hantău, C., (2009) <i>MDS Jocuri de echipă – Handbal</i> , Ed. A.N.E.F.S.; 4. Balint, E., (2004), <i>Instruirea în jocul de handbal. Conținut tehnic</i> , Editura Universității Transilvania Brașov 5. Hantău, C., (2002) <i>Handbal – jocul în apărare</i> , Ed. Printech, București; 6. Hantău, C., (2000) <i>Handbal</i> , Editura Alphina, București 7. Barabaș, N., Barabaș, L., (1995), <i>Jocuri de mișcare și pregătitoare pentru jocul de Handbal</i> ; 8. Bota, I., Bota, M., (1990) <i>Handbal – 500 de exerciții pentru învățarea jocului</i> , Ed.Sport–Turism, București; 9. Kunst-Ghermănescu, I., Gogâltan, V., Jianu, E., Negulescu, I., (1983) <i>Teoria și metodica handbalului</i> , Ed. Didactică și Pedagogică, București; 10. Cercel, P., (1980) <i>Handbal - Exerciții pentru fazele de joc</i> , Ed.Sport–Turism, București; 11. Programa școlară pentru disciplina EDUCAȚIE FIZICĂ CLASA I și a II-a , aprobată prin ordin de ministru nr.3418/19.03.2013; 12. Programa școlară pentru disciplina EDUCAȚIE FIZICĂ CLASELE a III-a – a IV-a , aprobată prin ordin de ministru nr.5003/02.12.2014; 13. Programa școlară pentru disciplina EDUCAȚIE FIZICĂ CLASELE V-VIII , 2009; www.frh.ro – Regulamentul Jocului de Handbal..		

* temele de curs și seminar/laborator trebuie să acopere în întregime obiectivele specifice formulate la secțiunea 7.2.

* teme abordate la curs și cele de la seminar pot fi proiectate atât în relație de complementaritate, cât și/sau în relație de aprofundare a tematicii.

* este recomandabil ca elaborarea fișei disciplinei să fie făcută în echipă de către titularul de curs și cel de seminar/laborator, eventual de către toți titularii aceleiași discipline, acolo unde mai multe persoane predau aceeași disciplină.

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Corectitudinea și acuratețea folosirii conceptelor și teoriilor însușite la nivelul disciplinei vor satisface așteptările reprezentanților comunității epistemice/academice din domeniul știința sportului și educației fizice. Competențele care vor fi achiziționate la nivelul disciplinei vor satisface așteptările reprezentanților asociațiilor profesionale și angajatorilor din domeniul învățământului primar și gimnazial.

Notă: În cadrul programelor de formare continuă a personalului didactic va fi evaluat, periodic, gradul de satisfacție al reprezentanților comunității academice și al angajatorilor față de competențele profesionale și transversale dobândite de către absolvenții programelor de studiu Educație Fizică și Sportivă.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Proba de examen va fi cea orală, având ca scop verificarea cunoștințelor acumulate pe parcursul semestrului. Notarea va fi de la 1 la 10, cu acordarea unui punct din oficiu. Prezența la cursuri conform Regulamentului privind activitatea profesională a studenților, capitolul III.	Examen oral	50% Minimum nota 5
10.5 Seminar/laborator	Formele principale de evaluare la seminarii vor fi: expunerea orală, explicația și demonstrația tehnicii de execuție prcum și alcătuirea unor structuri meodice de mijloace pentru învățarea/repetarea elementelor și procedeele tehnice predate/însușite. Evalueate prin notare de la 1 la 10. Prezența la seminarii conform Regulamentului privind activitatea profesională a studenților, capitolul III, art. 25.	Explicație, demonstrație practică	50% Minimum nota 5 pentru a se promova în examenul final
10.6 Standard minim de performanță: Participarea la activitățile practice este absolut obligatorie. Comunicarea unor informații utilizând corect limbajul științific de specialitate. Cunoașterea elementelor fundamentale de teorie legate de disciplina handbal. Cunoașterea regulamentului de joc. Minimum nota 5 la examenul practic, condiție obligatorie pentru susținerea examenului oral. Minimum nota 5 la examenul oral. Nota finală se va calcula adunând cele 2 note (de la examenul practic și examenul final) și se va împărți la 2. Prezența conform Regulamentului privind activitatea profesională a studenților, capitolul III, art. 25			

Data completării

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

01.10.2024

Data avizării în departament

Semnătura directorului de departament

Anexă la Fișa disciplinei (facultativă)

ANEXĂ LA FIȘA DISCIPLINEI

b. Evaluare – mărire de notă

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs			
10.5 Seminar/laborator			
10.6 Standard minim de performanță			
Participarea la 50% din activitățile didactice și însușirea conceptelor de bază.*			
Data completării	Semnătura titularului de curs		Semnătura titularului de seminar

c. Evaluare – restanță

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Examen	Lucrare scrisă	50%
10.5 Seminar/laborator	Referate, eseuri, proiecte etc.	Prezentare la seminar	50%
10.6 Standard minim de performanță			
Participarea la 50% din activitățile didactice și însușirea conceptelor de bază.*,**			
Data completării	Semnătura titularului de curs		Semnătura titularului de seminar

*Formulare orientativă

**Dacă disciplina are prevăzute ore de laborator trebuie prevăzute modalitățile de recuperare a acestora.