

## FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2020-2021

Anul de studiu II / Semestrul II

### 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                | Kinetoterapie și motricitate specială   |
| 1.5. Ciclul de studii                  | Licență   |
| 1.6. Programul de studii/calificarea*  | Kinetoterapie și motricitate specială / kinetoterapeut, COR 226405, profesor cultură fizică medicală COR 226406, fiziokinetoterapeut COR 226401 |

### 2. Date despre disciplină

|   |   |                |    |                                 |           |   |   |
|---|---|----------------|----|---------------------------------|-----------|---|---|
| 2.1. Denumirea disciplinei                        | Fundamentele științifice ale jocurilor sportive - handbal |                |    | 2.2. Cod disciplină             | KMS II 13 |   |   |
| 2.3. Titularul activității de curs                |   |                |    |                                 |           |   |   |
| 2.4. Titularul activității de seminar / laborator | Lector univ. dr. Liana Maria Costea                       |                |    |                                 |           |   |   |
| 2.5. Anul de studiu                               | II  | 2.6. Semestrul | II | 2.7. Tipul de evaluare (E/C/VP) | C         | 2.8. Regimul disciplinei (O – obligatorie, Op – opțională, F – facultativă) | O |

### 3. Timpul total estimat

|  |    |                     |  |                        |     |
|--|----|---------------------|--|------------------------|-----|
| 3.1. Numar ore pe saptamana  | 2  | din care: 3.2. curs |  | 3.3. seminar/laborator | 2   |
| 3.4. Total ore din planul de învățământ  | 28 | din care: 3.5. curs |  | 3.6. seminar/laborator | 28  |
| Distribuția fondului de timp   |    |                     |  |                        | ore |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe                                    |    |                     |  |                        | -   |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren |    |                     |  |                        | 10  |
| Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri                          |    |                     |  |                        | 8   |
| Tutoriat   |    |                     |  |                        | -   |
| Examinări  |    |                     |  |                        | 4   |
| Alte activități .....  |    |                     |  |                        | -   |

|   |    |
|---|----|
| 3.7 Total ore studiu individual         | 22 |
| 3.8 Total ore din planul de învățământ* | 28 |
| 3.9 Total ore pe semestru               | 50 |
| 3.10 Numărul de credite**               | 2  |

### 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

|                    |  |
|--------------------|--|
| 4.1. de curriculum |  |
| 4.2. de competențe |  |

### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

|  |   |
|--|---|
| 5.1. de desfășurare a cursului                   |   |
| 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 disruptivă la adresa procesului educațional, iar telefoanele mobile vor fi închise nefiind 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.<br>Prezența conform Regulamentului privind activitatea profesională a studenților, capitolul III, art. 25. |
|--|--|

## 6. Competențe specifice acumulate

|  |  |
|--|--|
| Competențe profesionale<br><b>C1</b> Proiectarea modulară (Kinetoterapie și motricitate specială, Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară. | <p><b>C1.1</b> Descrierea și utilizarea adecvată în comunicarea profesională a conceptelor, teoriilor, tehnicilor și metodelor specifice kinetoterapiei.</p> <p><b>C1.2</b> Operaționalizarea conceptelor cheie din domeniul kinetoterapiei, formularea de ipoteze pentru explicarea și interpretarea unor variate tipuri de situații asociate cu intervenție kinetoterapeutică</p> <p><b>C1.3</b> Identificarea tehnicilor și metodelor de intervenție kinetoterapeutică adecvate unor contexte specifice</p> <p><b>C1.4</b> Identificarea și selectarea metodelor adecvate de evaluare a eficienței și eficacității programelor de intervenție kinetoterapeutică.</p> <p><b>C1.5</b> Proiectarea și planificarea unui program de intervenție kinetoterapeutică ce presupune utilizarea unor principii și metode clasice, cu valoare recunoscută în domeniu</p> |
| Competențe transversale  |  |

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

|                                       |  |
|---------------------------------------|--|
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei | Dobândirea de cunoștințe teoretice și practice specifice disciplinei cu privire la cunoașterea și însușirea principalelor elemente și procedee tehnice, cunoașterea și însușirea biomecanicii mișcării, identificarea acțiunii musculaturii interesate în timpul executării elementelor și procedeele tehnice, precum și a principalelor noțiuni de regulament.  |
| 7.2 Obiectivele specifice             | <p>Cunoașterea, înțelegerea și operarea cu principalele probleme legate de teoria jocului de handbal.</p> <p>Cunoașterea și operarea cu principalele probleme teoretice privind tehnica jocului de handbal.</p> <p>Cunoașterea și demonstrarea principalelor procedee tehnice și acțiuni tactice individuale și colective din atac și apărare.</p> <p>Însușirea terminologiei specifice disciplinei și formarea competențelor de utilizare corectă a acesteia.</p> <p>Însușirea cunoștințelor de bază din regulamentul de handbal și aplicarea acestuia în activitățile didactice.</p> <p>Identificarea unor situații concrete de utilizare aplicativă a aspectelor teoretice și practice.</p> <p>Formarea unei atitudini corecte și responsabile cu privire la rolul specialiștilor din domeniul și respectarea normelor de deontologie profesională, fundamentate pe opțiuni valorice explicite, specifice specialistului în domeniul kinetoterapie și motricitate specială;</p> <p>Cooperarea în echipe de lucru pentru rezolvarea diferitelor sarcini de învățare.</p> |

## 8. Conținuturi\*

| 8.1 Curs  | Metode de predare                     | Observații |
|---|---------------------------------------|------------|
| <b>Bibliografie</b>   |                                       |            |
| <b>8.2. Seminar-laborator</b>   |                                       |            |
| Tehnica de execuție a poziției fundamentale pentru atac și apărare. – 2 ore | Demonstrații practice/Microsoft Teams |            |
| Mișcarea în teren. – 2 ore  | Demonstrații practice/Microsoft Teams |            |
| Tehnica de execuție a ținerii și prinderii mingii – 2 ore                   | Demonstrații practice/Microsoft Teams |            |
| Tehnica de execuție a prinderii și pasării mingii de pe loc – 2 ore         | Demonstrații practice/Microsoft Teams |            |
| Tehnica de execuție a prinderii și pasării mingii din deplasare – 2 ore     | Demonstrații practice/Microsoft Teams |            |
| Tehnica de execuție a driblingului – 2 ore                                  | Demonstrații practice/Microsoft Teams |            |
| Tehnica de execuție a a fentelor și mișcărilor înșelătoare – 2 ore          | Demonstrații practice/Microsoft Teams |            |
| Tehnica de execuție a aruncărilor la poartă cu pas adăugat – 2 ore          | Demonstrații practice/Microsoft Teams |            |
| Tehnica de execuție a aruncărilor la poartă cu pas încrucișat – 2 ore       | Demonstrații practice/Microsoft Teams |            |

|  |                                       |  |
|--|---------------------------------------|--|
| Tehnica de execuție a aruncărilor la poartă din săritură – 2 ore   | Demonstrații practice/Microsoft Teams |  |
| Tehnica de execuție a scoaterii mingii de la adversar. – 2 ore   | Demonstrații practice/Microsoft Teams |  |
| Blocarea aruncărilor la poartă – 2 ore   | Demonstrații practice/Microsoft Teams |  |
| Atacarea adversarului aflat în posesia mingii. – 2 ore   | Demonstrații practice/Microsoft Teams |  |
| Regulamentul de joc – 2 ore  | Demonstrații practice/Microsoft Teams |  |
| <b>Bibliografie</b>  |                                       |  |
| <b>Gomboș, L., (2012), Tehnica și metodică pregătirii portarului în jocul de handbal,</b> Editura Casa de Știință, Cluj-Napoca                         |                                       |  |
| <b>Brand, H., (2008), Handball -Mein Spiel, mein Stil,</b> Philippka Verlag, Deutschland   |                                       |  |
| <b>Balint, E., (2004),Instruirea în jocul de handbal.Conținut tehnic,</b> Editura Universității Transilvania Brașov                                    |                                       |  |
| <b>Hantău, C., (2002) – Handbal – jocul în apărare,</b> Ed. Printech, București  |                                       |  |
| <b>Sotiriu, R., (2000), Handbal. De la inițiere – la performanță,</b> București;   |                                       |  |
| <b>Barabaș, N., Barabaș, L. (1995),Jocuri de mișcare și pregătitoare pentru jocul de Handbal;</b>  |                                       |  |
| <b>Bota, I., Bota, M. (1990), Handbal – 500 de exerciții pentru învățarea jocului,</b> Ed.Sport–Turism, București;                                     |                                       |  |
| <b>Cercel, P. (1980) - Handbal - Exerciții pentru fazele de joc,</b> Ed.Sport–Turism, București  |                                       |  |
| <b>Kunst-Ghermănescu, I., Gogăltan, V., Jianu, E., Negulescu, I., (1983) – Teoria și metodică handbalului,</b> Ed. Didactică și Pedagogică, București. |                                       |  |
| <a href="http://www.frh.ro">www.frh.ro</a> – Regulamentul Jocului de Handbal   |                                       |  |

### 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 kinetoterapie și motricitate specială. Competențele care vor fi achiziționate la nivelul disciplinei vor satisface așteptările reprezentanților asociațiilor profesionale și angajatorilor din domeniul kinetoterapiei. 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 programului de studiu kinetoterapie și motricitate specială.

### 10. Evaluare

| 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  | Formele principale de evaluare la seminarii vor fi: expunerea orală, explicația și demonstrația tehnicii de execuție a elementelor și procedeele tehnice predate/însușite.<br>Evalueate prin notare de la 1 la 10.<br>Prezența la seminarii conform Regulamentului privind activitatea profesională a studenților, capitolul III, art. 25. | <i>Explicație, demonstrație practică</i> | 100%                         |
| 10.6 Standard minim de performanță:<br>Participarea la activitățile practice este absolut obligatorie.<br>Comunicarea unor informații utilizând corect limbajul științific de specialitate.<br>Cunoașterea elementelor fundamentale de teorie legate de disciplina handbal.<br>Cunoașterea regulamentului de joc.<br><b>Minimum nota 5 la examenul practic.</b><br>Prezența la seminarii conform Regulamentului privind activitatea profesională a studenților, capitolul III, art. 25. |  |  |                              |

Data completării  
01.10.2020

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar



Data avizării în departament  
1.10.2020

Semnătura directorului de departament



