

FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2019-2020

Anul de studiu II / Semestrul II

Legendă:

-scris cu negru - formatul standard al fișei disciplinei (conform OM 5703/2011, Anexa 3- 31-33).

-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/calificarea*	Educație Fizică și Sport

* pentru a specifica aspectele legale de calificare vor fi trecute codurile COR și/sau denumirile profesorilor cărora se adresează programul de studii (conform mențiunilor din Planul de învățământ)

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Fundamentele științifice ale jocurilor sportive - handbal	2.2. Cod disciplină	EFS II 12
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	II	2.6. Semestrul	II
		2.7. Tipul de evaluare (E/CVP)	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
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și note					18
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					12
Pregătire seminare/laboratoare teme referate, portofoliu și eseuri					10
Tutoriat					-
Examinări					4
Alte activități					-

3.7. Total ore studiu individual	44
3.8. Total ore din planul de învățământ*	56
3.9. Total ore pe semestru	100
3.10. Numărul de credite**	4

* 3.8 = 3.4 + 3.6 - numărul total de ore pe semestru trebuie calculat în funcție de nr. de credite (3.9) și de volumul de muncă aferent unui credit (1 credit = 25 ore conform Ghidului de aplicare a ECTS).

** 3.9 = numărul de credite prevăzut a fi atribuit disciplinei prin planul de învățământ

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	Sală de curs cu dotări adecvate: acces la internet și echipamente multimedia
--------------------------------	--

	Prezența conform Regulamentului privind activitatea profesională a studenților, capitolul III
5.2. de desfășurarea a seminarului/laboratorului	Sala de sport cu teren regulamentar de handbal / mingi, tricouri, jaloane și alte materiale auxiliare. Prezența conform Regulamentului privind activitatea profesională a studenților, capitolul III, art. 25.

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar. Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor / obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic.
Competențe transversale	Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive.

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 principalelor acțiuni tactice de atac și apărare, cunoașterea și însușirea fazelor jocului, cunoașterea și însușirea formelor și sistemelor de joc în atac și apărare precum și a principalelor noțiuni de regulament.
7.2 Obiectivele specifice	Cunoașterea, înțelegerea și operarea cu principalele probleme legate de teoria și metodică jocului de handbal. Cunoașterea și operarea cu principalele probleme teoretice privind tehnica și tactica jocului de handbal. Cunoașterea conținutului tehnico-tactic al jocului de handbal și metodică instruirii acestuia în atac și în apărare. Cunoașterea și demonstrarea principalelor procedee tehnice și acțiuni tactice individuale și colective din atac și apărare. Însușirea terminologiei specifice disciplinei și formarea competențelor de utilizare corectă a acesteia. Cunoașterea și utilizarea unor linii metodice ale principalelor elemente tehnice și acțiuni tactice din atac și apărare. Însușirea cunoștințelor de bază din regulamentul de handbal și aplicarea acestuia în activitățile competiționale. Corelarea unor cunoștințe școlare dobândite anterior cu unele probleme ale teoriei și metodicii jocului de handbal; Identificarea unor situații concrete de utilizare aplicativă a aspectelor teoretice și practice. Formarea unei atitudini corecte și responsabile cu privire la rolul specialiștilor domeniului și respectarea normelor de deontologie profesională, fundamentate pe opțiuni valorice explicite, specifice specialistului în domeniul știința sportului și educației fizice; Cooperarea în echipe de lucru pentru rezolvarea diferitelor sarcini de învățare.

8. Conținuturi*

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Bazele generale ale teoriei, metodicii și practicii jocului de handbal	Curs interactiv	2 ore
Istoricul jocului de handbal	Curs interactiv	2 ore
Tehnica jocului de handbal	Curs interactiv	4 ore

Tactica jocului de handbal în atac	Curs interactiv	4 ore
Tactica jocului de handbal în apărare	Curs interactiv	4 ore
Atacul în jocul de handbal: faze de joc, forme și sisteme de joc	Curs interactiv	4 ore
Apărarea în jocul de handbal: faze de joc, forme și sisteme de joc	Curs interactiv	4 ore
Regulamentul jocului de handbal	Curs interactiv	2 ore
Beach-handball	Curs interactiv	2 ore

Bibliografie

Balint, E., (2004), *Instruirea în jocul de handbal. Conținut tehnic*, Editura Universității Transilvania Brașov, pp .5;
 Barabaș, N., Barabaș, L. (1995), *Jocuri de mișcare și pregătitoare pentru jocul de Handbal*;
 Bota, I., Bota, M. (1990), *Handbal – 500 de exerciții pentru învățarea jocului*, Ed. Sport–Turism, București;
 Cercel, P. (1980) - *Handbal - Exerciții pentru fazele de joc*, Ed. Sport–Turism, București
 FRH – *Istoria jocului de handbal*
 Hantău, C. (2002) – *Handbal – jocul în apărare*, Ed. Printech, București
 Hantău, C. (2009) – *MDS Jocuri de echipă – Handbal*, Ed. A.N.E.F.S.
 Igorov Bosi., M., (2009) - *Handbal – Metodică*, Ed. Moroșan, București
 Igorov Bosi., M., (2011) - *MDS Handbal – Curs universitar*, Ed. A.N.E.F.S., București
 Kunst-Ghermănescu, I., Gogâltan, V., Jianu, E., Negulescu, I., (1983) – *Teoria și metodică handbalului*, Ed. Didactică și Pedagogică, București.
www.frh.ro – Regulamentul Jocului de Handbal

8.2. Seminar-laborator

Tehnica de execuție a poziției fundamentale pentru atac și apărare. Mișcarea în teren.	Demonstratii și execuții practice	2 ore
Tehnica de execuție a ținerii, prinderii și pasării mingii	Demonstratii și execuții practice	2 ore
Tehnica de execuție a driblingului, a fentelor și mișcărilor înșelătoare	Demonstratii și execuții practice	2 ore
Tehnica de execuție a aruncărilor la poartă cu pas adăugat, încrucișat și din săritură	Demonstratii și execuții practice	2 ore
Tehnica de execuție a scoaterii mingii de la adversar. Blocarea aruncărilor. Atacarea adversarului aflat în posesia mingii.	Demonstratii și execuții practice	2 ore
Tehnica de execuție a fazei I a atacului - contraatacul	Demonstratii și execuții practice	2 ore
Tehnica de execuție a fazei a II –a a atacului. Contraatacul susținut	Demonstratii și execuții practice	2 ore
Tehnica de execuție a fazei a III- a atacului. Organizarea atacului	Demonstratii și execuții practice	2 ore
Faza a IV-a a atacului-atacul în sistem cu 1 și 2 pivoți	Demonstratii și execuții practice	2 ore
Tehnica de execuție a fazei I a apărării-replierea rapidă	Demonstratii și execuții practice	2 ore
Tehnica de execuție a fazei a II a apărării – zona temporară	Demonstratii și execuții practice	2 ore
Tehnica de execuție a fazei a III-a apărării - organizarea	Demonstratii și execuții practice	2 ore
Faza a IV-a a apărării – în sistem 6+0, 5+1, om la om	Demonstratii și execuții practice	2 ore
Regulamentul de joc	Demonstratii și execuții practice	2 ore

Bibliografie

Balint, E., (2004), *Instruirea în jocul de handbal. Conținut tehnic*, Editura Universității Transilvania Brașov, pp .5;
 Barabaș, N., Barabaș, L. (1995), *Jocuri de mișcare și pregătitoare pentru jocul de Handbal*;
 Bota, I., Bota, M. (1990), *Handbal – 500 de exerciții pentru învățarea jocului*, Ed. Sport–Turism, București;
 Cercel, P. (1980) - *Handbal - Exerciții pentru fazele de joc*, Ed. Sport–Turism, București
 Hantău, C. (2002) – *Handbal – jocul în apărare*, Ed. Printech, București
 Kunst-Ghermănescu, I., Gogâltan, V., Jianu, E., Negulescu, I., (1983) – *Teoria și metodică handbalului*, Ed. Didactică și Pedagogică, București.
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
 * temele 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.	<i>Examen oral</i>	50%
10.5 Seminar/laborator	<i>Formele principale de evaluare la seminarii vor fi: expunerea orală, explicația și demonstrația tehnicii de execuție a elementelor și procedeele tehnice predate/însușite.</i> <i>Evalueate prin notare de la 1 la 10.</i> <i>Prezența la seminarii conform Regulamentului privind activitatea profesională a studenților, capitolul III, art. 25.</i>	<i>Explicație, demonstrație practică</i>	50%

10.6 Standard minim de performanță:

Îndeplinirea activităților practice este absolut obligatorie (susținerea probelor de control).

Comunicarea unor informații utilizând corect limbajul științific de specialitate.

Cunoașterea elementelor fundamentale de teorie legate de disciplina handbal.

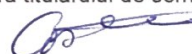
Cunoașterea regulamentului de joc.

Data completării
01.10.2019

Semnătura titularului de curs



Semnătura titularului de seminar



Data avizării în departament

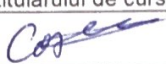
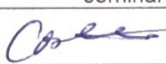
Semnătura directorului de departament





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	Examen	Examen oral	50%
10.5 Seminar/laborator	Examen practic	Explicație, demonstrație practică	50%
10.6 Standard minim de performanță			
Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar	
01.10.2019			

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	Examen oral	50%
10.5 Seminar/laborator	Referate, eseuri, proiecte etc.	Explicație, demonstrație practică	50%
10.6 Standard minim de performanță			
Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar	
01.10.2019			

*Formulare orientativă

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