

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI (Centrul Universitar UBB din Reșița)
1.2 Facultatea	FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.3 Departamentul	DEPARTAMENTUL DE JOCURI SPORTIVE
1.4 Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii	LICENȚĂ
1.6 Programul de studiu / Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ/ PROFESOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ

### 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei (ro)	<b>HANDBAL – BAZELE JOCULUI</b>						
2.2 Titularul activităților de curs	Lect. univ. dr. Rohozneanu Dan Mihai						
2.3 Titularul activităților practice	Lect. univ. dr. Rohozneanu Dan Mihai						
2.4 Anul de studiu	1	2.5 Semestrul	1	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	DF
2.8 Codul disciplinei	YLR0007						

### 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 lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	Din care: 3.5 curs	28	3.6 lucrări practice	28
Distribuția fondului de timp:					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					42
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					8
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					15
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități: .....					
3.7 Total ore studiu individual			69		
3.8 Total ore pe semestru			125		
3.9 Numărul de credite			5		

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

4.1 de curriculum	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nu este cazul</li> </ul>
4.2 de competențe	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nu este cazul</li> </ul>

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

5.1 De desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sală de curs dotată cu laptop, videoproiector</li> </ul>
5.2 De desfășurare a lucrărilor practice	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sală de sport cu teren regulamentar de handbal, mingi, jaloane, maieuri, alte accesorii antrenament</li> </ul>

## 6. Competențele specifice acumulate

<b>Competențe profesionale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CP 1. Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară;</li> <li>• CP 2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă);</li> <li>• CP 3. 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</li> <li>• CP 5. Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport.</li> </ul>
<b>Competențe transversale</b>	<p>CT 1. Organizarea de evenimente specifice educației fizice și sportive (lecții, demonstrații, serbări, concursuri și formarea unor echipe) pentru persoane de diferite vârste și nivele de pregătire.</p> <p>CT 2. Desfășurarea eficientă a activităților organizate în echipa.</p>

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dobândirea de cunoștințe teoretice și practice referitoare la învățarea și consolidarea principalelor elemente și procedee tehnice specifice jocului de handbal, precum și a principalelor noțiuni de regulament.</li> </ul>
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cunoașterea și însușirea procedeele tehnice și a acțiunilor tactice fundamentale în jocul de handbal în atac și apărare.</li> <li>• Cunoașterea și prezentarea liniei metodice a principalelor elemente tehnice și acțiuni tactice din atac și apărare.</li> <li>• Formarea unor deprinderi practico-metodice aplicabile în lecția de educație fizică, cu posibilitate de transfer în activitățile de timp liber.</li> <li>• Cunoașterea regulamentului de handbal și capacitatea de a-l aplica în activitățile competiționale</li> <li>• Educarea capacității de a folosi un limbaj de specialitate corect, cu aplicabilitate în lecția de educație fizică și activități de timp liber.</li> </ul>

## 8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Apariția, dezvoltarea și răspândirea jocului de handbal	Curs interactiv	2 ore
Obiectul de studiu al handbalului	Curs interactiv	2 ore
Caracteristicile jocului de handbal	Curs interactiv	2 ore
Concepția de joc și tendințe de dezvoltare a handbalului	Curs interactiv	2 ore
Elemente tehnico-tactice de bază în jocul de handbal : definirea termenilor și precizarea conținutului tehnico-tactic al jocului de handbal. Poziția fundamentală. Mișcarea în teren	Curs interactiv	2 ore
Elemente tehnico-tactice de bază în jocul de handbal : ținerea, prinderea și pasarea mingii – scoaterea mingii de la adversar, interceptia. Conducerea mingii (driblingul) – scoaterea mingii din dribling	Curs interactiv	2 ore

Elemente tehnico-tactice de bază în jocul de handbal : aruncarea la poartă – blocarea aruncărilor la poartă. Depășirea – contracararea depășirii	Curs interactiv	2 ore
Elemente de tehnică specifice jucătorului pivot	Curs interactiv	2 ore
Elemente de tehnică specifice jucătorului portar	Curs interactiv	2 ore
Elemente de tactică individuală în jocul de handbal	Curs interactiv	2 ore
Elemente de tactică colectivă în jocul de handbal	Curs interactiv	2 ore
Sisteme de atac și de apărare în jocul de handbal	Curs interactiv	2 ore
Alte elemente de tactică colectivă : încrucișarea, blocajul și plecarea din blocaj, paravanul, învăluirea	Curs interactiv	2 ore
Minihandbalul și beach handbalul	Curs interactiv	2 ore

### Bibliografie

1. Bota, I., Bota, M. (1990), *Handbal. 500 de exerciții pentru învățarea jocului*, Editura Sport-Turism, București.
2. Gomboș, L., Zamfir, G. (2009), *Handbal. Teorie și metodică*, FEFS, UBB Cluj-Napoca.
3. Ghermănescu, I.K. și colaboratorii, (1983), *Teoria și metodică handbalului*, Editura Didactica și Pedagogică, București.
4. Ghervan, P. (2006), *Handbal. Teorie, metodică și practică*, Editura Universității „Ștefan cel Mare”, Suceava.
5. Mihăilă, I. (2004), *Handbal. Curs teoretic*, Editura Universității din Pitești.
6. Sotiriu, R. (1998), *Handbal. Teorie, antrenament, metodică*, Editura Goral, București.
7. Voicu, S. (1996), *Handbal – Inițiere și strategie*, Editura Hellicon, Timișoara.
8. [www.frh.ro](http://www.frh.ro)

8.2 Seminar / laborator	Metode de predare	Observații
Poziția fundamentală pentru atac și apărare. Mișcarea în teren	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
Ținerea, prinderea și pasarea mingii	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
Aruncarea la poartă cu sprijin pe sol. Atacarea brațului de aruncare	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
Conducerea mingii (driblingul). Scoaterea mingii din dribling	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
Aruncarea la poartă din săritură. Blocarea aruncării la poartă	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
Marcajul și demarcajul. Pătrunderea pe culoar. Închiderea culoarului de pătrundere	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
Depășirea. Contracararea depășirii	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
Poziția fundamentală și plasamentul pivotului.	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
Tehnica portarului	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
Faza I a atacului (contraatacul). Faza I a apărării (replierea)	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore

Faza a II a atacului (contraatacul susținut). Faza a II a apărării (zona temporară)	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
Faza a III-a și a IV-a a atacului și a apărării	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
Sisteme de atac și de apărare	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
Probe de control	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore

### Bibliografie

1. Bota, I., Bota, M. (1990), *Handbal. 500 de exerciții pentru învățarea jocului*, Editura Sport-Turism, București.
2. Gomboș, L., Zamfir, G. (2009), *Handbal. Teorie și metodică*, FEFS, UBB Cluj-Napoca.
3. Ghermănescu, I.K. și colaboratorii, (1983), *Teoria și metodică handbalului*, Editura Didactica și Pedagogică, București.
4. Ghervan, P. (2006), *Handbal. Teorie, metodică și practică*, Editura Universității „Ștefan cel Mare”, Suceava.
5. Mihăilă, I. (2004), *Handbal. Curs teoretic*, Editura Universității din Pitești.
6. Sotiriu, R. (1998), *Handbal. Teorie, antrenament, metodică*, Editura Goral, București.
7. Voicu, S. (1996), *Handbal – Inițiere și strategie*, Editura Hellicon, Timișoara.
8. www.frh.ro

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

- Conținutul disciplinei este coroborat cu așteptările reprezentanților comunității, a asociațiilor profesionale și a angajatorilor (Inspectoratul Școlar Județean, cluburi Sportive Școlare, Licee și școli generale), respectând cerințele programei școlare din învățământul preuniversitar.

### 10. Evaluare

Tip activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. Curs	Explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice handbalului	Evaluare scrisă	50 %
	Cunoașterea și prezentarea principalelor noțiuni de regulament	Evaluare scrisă	10 %
10.5. Lucrări practice	Execuția corectă a elementelor și procedeele tehnice pentru proba practică	Evaluare practică	20 %
	În cazul în care activitatea se va desfășura online, studenții vor identifica elementele și procedeele tehnice specifice jocului de handbal din materiale video prezentate		
	Punerea în practică în timpul jocului a elementelor și procedeele tehnice	Evaluare practică	20%

	În cazul în care activitatea se va desfășura online, studenții vor identifica elementele de tactică individuală și colectivă		
10.6. Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"><li>• Prezență la cursuri și lucrări practice în proporție de 50%, cunoștințe teoretice de nota 5 la examenul teoretic.</li></ul>			

Data completării

21.04.2022

Semnătura titularului de disciplină

Lect. univ. dr. Dan-Mihai Rohozneanu

Semnătura directorului de departament

Conf. univ. dr. Marius Alin Baci