

FIȘA DISCIPLINEI

DIRIJAREA METODOLOGICĂ A CAPACITĂȚII MOTRICE PE RAMURĂ DE SPORT – HANDBAL anul universitar 2017 – 2018

1. Date despre program

1.1	Instituția de învățământ superior	Universitatea din Pitești
1.2	Facultatea	Științe, Educație Fizică și Informatică
1.3	Departamentul	Educație fizică și sport
1.4	Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5	Ciclul de studii	Licență
1.6	Programul de studiu / calificarea	SPM / profesor- antrenor

2. Date despre disciplină

2.1	Denumirea disciplinei	Dirijarea metodologică a capacității motrice pe ramură de sport – handbal						
2.2	Titularul activităților de curs	Conf.univ.dr. Corina Popescu						
2.3	Titularul activităților de seminar / laborator	Conf.univ.dr. Corina Popescu						
2.4	Anul de studii	III	2.5	Semestrul	II	2.6	Tipul de evaluare	Examen
						2.7	Regimul disciplinei	O

3. Timpul total estimat

3.1	Număr de ore pe săptămână	3	3.2	din care curs	1	3.3	S / L / P	2
3.4	Total ore din planul de învăț.	42	3.5	din care curs	14	3.6	S / L / P	28
Distribuția fondului de timp alocat studiului individual								58 ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								17
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								14
Tutorat								3
Examinări								2
Alte activități								2
3.7	Total ore studiu individual	58						
3.8	Total ore pe semestru	100						
3.9	Număr de credite	4						

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.
5.2	De desfășurare a laboratorului	Sala de sport cu teren regulamentar de handbal / mingi, tricouri, jaloane și alte materiale auxiliare.

6. Competențe specifice vizate

Competențe profesionale	C1: Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară. C2: Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar. C4: Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport.
Competențe transversale	

7. Obiectivele disciplinei

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Disciplina are ca obiectiv general însușirea de către studenți a sistemului de cunoștințe privind metodologia dirijării capacității motrice generale și specifice a jocului de handbal, identificarea și utilizarea unor mijloace de acționare menite să ducă la creșterea capacității de performanță, evaluarea capacității de performanță la copii, juniori și seniori.
7.2 Obiectivele specifice	a) Obiective cognitive □ 1. 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. □ 2. Achiziționarea sistemului de cunoștințe teoretice, metodologice și practice cu privire la dirijarea metodologică a capacității motrice în jocul de handbal.

	<p>□ 3. Cunoașterea și utilizarea principiilor care stau la baza elaborării programelor de pregătire privind dezvoltarea capacității motrice în handbal.</p> <p>□ 4. Cunoașterea modului în care se efectuează evaluarea capacității motrice în handbal și operarea în practică cu teste și probe specifice.</p> <p>b) Obiective procedurale</p> <p>□ 1. Corelarea unor cunoștințe curriculare dobândite anterior cu unele probleme legate de dirijarea capacității motrice;</p> <p>□ 2. Identificarea unor situații concrete de utilizare aplicativă a aspectelor teoretice: teorii, taxonomii, criterii, etc.</p> <p>c) Obiective atitudinale</p> <p>□ 1. Manifestarea unei atitudini pozitive și responsabile față de domeniul științific / cultivarea unui mediu științific centrat pe valori și relații democratice / promovarea unui sistem de valori culturale, morale și civice / valorificarea optimă și creativă a propriului potențial în activitățile științifice / implicarea în dezvoltarea instituțională și în promovarea inovațiilor științifice / angajarea în relații de parteneriat cu alte persoane / instituții cu responsabilități similare / participarea la propria dezvoltare profesională):</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ reacția pozitivă la sugestii, cerințe, sarcini didactice și sportive; ▪ implicarea în activități științifice în legătură cu disciplina studiată; ▪ abilitatea de a colabora cu specialiști din alte domenii.
--	---

8. Conținuturi

8.1. Curs		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
CURS SPM / Anul III / SEMESTRUL II			Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificarea, exercițiul de reflecție, conversația euristică.	Calculator, Videoproiector
1	1. Capacitatea motrică în handbal 1.1. Aspecte teoretice privind capacitatea motrică 1.2. Potențialul motric necesar unui jucător de handbal	2		
2	2. Dirijarea metodologică a capacității motrice generale în jocul de handbal 2.1. Dirijarea metodologică a calităților motrice de bază 2.2. Dirijarea metodologică a deprinderilor motrice – de bază – respectiv deprinderile de a alerga, a sări, a prinde, a apuca, a arunca ș.a. 2.3. Mijloace de acționare pentru dezvoltarea capacității motrice generale	2		
3	3. Dirijarea metodologică a capacității motrice specifice în jocul de handbal 3.1. Dirijarea metodologică a calităților motrice specifice 3.2. Dirijarea metodologică a deprinderilor și priceperilor motrice specifice 3.3. Mijloace de acționare pentru dezvoltarea capacității motrice specifice	2		
4	4. Dirijarea metodologică a capacității motrice în raport de posturile de joc	2		
5	5. Condiția fizică în handbal 5.1. Modelul capacității fizice 5.2. Teste de măsurare și apreciere utilizate pentru evaluarea condiției fizice 5.3. Principiile care stau la baza elaborării programelor de pregătire fizică	2		
6	6. Pregătirea musculară în raport cu exigențele profilului jucătorilor pe posturi în handbalul de performanță	2		
7	7. Evaluarea capacității motrice a handbaliștilor	2		
Bibliografie: 1. Baștiurea E., 2014, Handbal. Aspecte teoretice privind capacitatea motrică specifică posturilor de joc, Tipografia Zigotto, Galați. 2. Cârstea Gh., 2000, Teoria și Metodica Educației Fizice și Sportului, Edit. AN-DA, București. 3. Dragnea A., Bota Aura, 1999, Teoria activităților motrice, Edit. Didactică și Pedagogică, București. 4. Dragnea A., Teodorescu M. Silvia, 2002, Teoria Sportului, Edit. FEST, București. 5. Ghermănescu I.K., Gogăltan V., Jianu E., Negulescu I., 1983, Teoria și metodică handbalului, Edit. Didactică și Pedagogică, București. 6. Leuciuc F.V., 2013, Fundamentarea științifică și metodologică a pregătirii musculare în handbalul de performanță, Edit. Universității „Ștefan cel Mare”, Suceava. 7. Leuciuc F.V., 2014, Contribuții privind optimizarea pregătirii musculare în raport cu exigențele profilului jucătorilor pe posturi în handbalul de performanță, Edit. Didactică și Pedagogică, București. 8. Manole V., 2008, Condiția fizică în fandalul feminin, Edit. PIM, Iași. 9. Mihăilă I., Preda Corina, 2002, <i>Handbal. Tehnica și metodică jocului</i> , Edit. The Flower Power, Pitești. 10. Mihăilă, I., 2004, <i>Handbal. Pregătire fizică specifică diferențiată</i> , Edit. Valinex, Chișinău. 11. Mihăilă, I., 2006, <i>Handbal. Optimizarea pregătirii fizice specifice la echipele de juniori</i> , Edit. Universitaria Craiova. 12. Mihăilă I., Popescu Daniela Corina, 2006, <i>Handbal. Îndrumar practico-metodic</i> , Edit. Universitaria Craiova, Craiova.				

13. Mihăilă I., 2006, <i>Evaluarea în selecția și pregătirea handbaliștilor de performanță</i> , Edit. Universitaria Craiova, Craiova.			
14. Popescu Daniela Corina, 2016, <i>Probe și teste pentru evaluarea jucătorilor de handbal</i> . Caiet de lucrări practice – Metodica antrenamentului pe ramuri de sport – handbal, Edit. Universității din Pitești.			
15. Popescu Daniela Corina, 2016, <i>Handbalul în școală</i> . Curs teoretic, Edit. Universității din Pitești.			
16. Popescu Daniela Corina, 2016, <i>Dirijarea metodologică a capacității motrice pe ramură de sport – handbal</i> . Suport de curs. Uz intern, Edit. Universității din Pitești.			
http://www.frh.ro/frh/pdf/RegulamentulJoculuideHandbalIndoorEditiaIulie2016.pdf - Regulamentul jocului de handbal, 1 iulie 2016.			
8.2. Aplicații: Laborator		Nr. ore	Observații Resurse folosite
LUCRĂRI PRACTICE SPM / Anul III / SEMESTRUL II		Metode de predare	
1	Metodologia dezvoltării vitezei generale în jocul de handbal la eșaloanele de copii și juniori.	2	Explicația, demonstrația, exercițiul, lucrul în grup, discuția, dezbateră, dialogul, conversația euristică, chinograme În cadrul primei lecții se stabilesc obligațiile de la lucrările practice ale studenților și se precizează criteriile ce vor fi utilizate în evaluarea rezultatelor învățării Mingi de handbal Materiale auxiliare
2	Metodologia dezvoltării vitezei specifice în jocul de handbal la eșaloanele de copii și juniori.	2	
3	Metodologia dezvoltării îndemânării generale în jocul de handbal la eșaloanele de copii și juniori.	2	
4	Metodologia dezvoltării îndemânării specifice în jocul de handbal la eșaloanele de copii și juniori.	2	
5	Metodologia dezvoltării rezistenței generale în jocul de handbal la eșaloanele de copii și juniori.	2	
6	Metodologia dezvoltării rezistenței specifice în jocul de handbal la eșaloanele de copii și juniori.	2	
7	Metodologia dezvoltării forței generale în jocul de handbal la eșaloanele de copii și juniori.	2	
8	Metodologia dezvoltării forței specifice în jocul de handbal la eșaloanele de copii și juniori.	2	
9	Metodologia dezvoltării deprinderilor și priceperilor motrice de bază și utilitar aplicative.	4	
10	Metodologia dezvoltării deprinderilor și priceperilor motrice specifice.	4	
11	Verificare practică Conducerea unei lecții de antrenament cu o temă prestabilită care să vizeze dezvoltarea capacității motrice generale sau specifice.	4	
Bibliografie:			
1. Bota I., Bota Maria, 1990, 500 de exerciții pentru învățarea jocului de handbal, Edit. Sport-Turism, București.			
2. Cercel P., 1980, Handbal. Exerciții pentru fazele de joc, Edit. Sport-Turism, București.			
3. Cercel P., 1983, Handbal antrenamentul echipelor masculine, Edit. Sport-Turism, București.			
4. Csüdör G., 1986, Instruirea echipelor școlare, Edit Sport-Turism, București.			
5. Hantău C., 2004, Handbal. Antrenamentul copiilor și juniorilor, Edit. Printech, București.			
6. Mihăilă, I., 2006, <i>Handbal curs perfecționare</i> , Edit. Universității din Pitești.			
7. Mihăilă I., 2012, <i>Handbal. Metodica antrenamentului</i> . Curs teoretic, Edit. Universității din Pitești.			
8. Mihăilă I., 2013, <i>Handbal. Teoria jocului</i> , Edit. Universității din Pitești.			
9. Mihăilă I., 2013, <i>Handbal. Exerciții pentru joc</i> , Edit. Universității din Pitești.			
10. Mihăilă I., Popescu Daniela Corina, 2015, Handbal. Curs teoretic. Pregătire specializată, Edit. Universității din Pitești.			
11. Nicu A., și colab., 1993, Antrenamentul sportiv modern, Edit. Editis, București.			
12. Popescu Daniela Corina 2007, <i>Handbal. Instruirea în stadiile formative primare</i> , Edit. Universitaria Craiova, Craiova.			
13. Popescu Daniela Corina, 2015, <i>Modele pe stadii formative în jocul de handbal</i> . Curs de uz intern. Master: Performanță în Sport. Pregătire specializată într-o disciplină sportivă, Edit. Universității din Pitești.			
14. Sotiri R., 2000, Handbal. Inițiere. Performanță, București.			

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

<p>Corectitudinea și acuratețea folosirii conceptelor și teoriilor însușite la nivelul disciplinei Dirijarea metodologică a capacității motrice pe ramură de sport – handbal – vor satisface așteptările reprezentanților comunității epistemice și ale federației sportive de specialitate.</p> <p>Competențele procedurale și atitudinale ce vor fi achiziționate la nivelul disciplinei – vor satisface așteptările reprezentanților asociațiilor profesionale și angajatorilor (Inspectoratul Școlar Județean, Asociații Sportive, Cluburi Sportive Școlare – cu program sportiv integrat din învățământul gimnazial).</p>
--

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Calitatea, gradul de asimilare a limbajului de specialitate și coerența tratării subiectelor de pe biletul de examen.	Examen scris	40 %
10.5 Seminar / Lucrări practice / Tema de casă	<ul style="list-style-type: none"> Activitate practică: conducerea unei lecții de antrenament cu temă prestabilită care vizează dezvoltarea capacității motrice generale sau specifice pe baza întocmirii planului lecției de antrenament. 	Evaluare practică Analiza modului de utilizare adecvată a metodelor și mijloacelor în cadrul proiectării și conducerii unei lecții de antrenament cu temă prestabilită care vizează dezvoltarea capacității motrice generale sau specifice; respectarea conținutului planului lecției de antrenament elaborat.	20%
	<ul style="list-style-type: none"> Referat ca temă de casă (pentru elaborarea căruia se vor folosi cel puțin 5 surse bibliografice). 	Analiza modului de realizare a referatului	20%
	<ul style="list-style-type: none"> Prezența la lucrările practice. 	Notare curentă Evaluarea participării conștiente și active din cadrul lucrărilor practice	20 %
10.6 Standard minim de performanță	<ul style="list-style-type: none"> Îndeplinirea activităților practice este absolut obligatorie (conducerea unei lecții de antrenament cu temă prestabilită). Comunicarea unor informații utilizând corect limbajul științific de specialitate. Cunoașterea noțiunilor de bază privind dirijarea metodologică a capacității motrice. 		

Data completării

Titular de curs,
Conf.univ.dr. Corina Popescu

.....

Titular de laborator,
Conf.univ.dr. Corina Popescu

.....

Data aprobării în Consiliul departamentului,

Director de departament,
(prestator)
Prof.univ.dr. Marian Crețu

Director de departament,
(beneficiar),
Prof.univ.dr. Marian Crețu