

**FIȘA DISCIPLINEI**  
**DIRIJAREA METODOLOGICĂ A CAPACITĂȚII MOTRICE PE RAMURI DE SPORT**  
**LA SENIORI I – HANDBAL**  
*anul universitar 2022 – 2023*

**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	Master
1.6	Programul de studiu / calificarea	Performanță în Sport / Profesor în învățământul cu program sportiv integrat gimnazial, liceal / cluburi sportive, asociații sportive etc.

**2. Date despre disciplină**

	2. Date despre disciplina										
2.1	Denumirea disciplinei					Dirijarea metodologică a capacității motrice pe ramuri de sport la seniori I – handbal					
2.2	Titularul activităților de curs					Conf.univ.dr. Corina Popescu					
2.3	Titularul activităților de seminar / laborator					-					
2.4	Anul de studii	II	2.5	Semestrul	III	2.6	Tipul de evaluare	Examen	2.7	Regimul disciplinei	Opțională

**3. Timpul total estimat**

3.1	Număr de ore pe săptămână	1	3.2	din care curs	1	3.3	S / L / P	
3.4	Total ore din planul de învăț.	14	3.5	din care curs	14	3.6	S / L / P	
<b>Distribuția fondului de timp alocat studiului individual</b>								<b>86 ore</b>
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								<b>30</b>
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								<b>30</b>
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								<b>20</b>
Tutorat								<b>2</b>
Examinări								<b>2</b>
Alte activități .....								<b>2</b>
3.7	Total ore studiu individual			<b>86</b>				
3.8	Total ore pe semestru			<b>100</b>				
3.9	Număr de credite			<b>4</b>				

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

4.1	De curriculum	
4.2	De competențe	Capacitatea de documentare, sistematizare, selecționare, capacitate de concepție-editare scrisă în stil științific.

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

5.1	De desfășurare a cursului	
5.2	De desfășurare a laboratorului	

**6. Competențe specifice vizate**

Competențe profesionale	C1. Proiectarea modulară (Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă, Kinetoterapie și motricitate specială) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară (1 PC) C2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă, Kinetoterapie și motricitate specială) (1 PC) C3. Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport (1 PC) C4. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport (1 PC)
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	<p><b>a) Obiective cognitive</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 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.</li> <li>□ 2. Cunoașterea și utilizarea principiilor care stau la baza elaborării programelor de pregătire privind dezvoltarea capacității motrice în handbal.</li> <li>□ 3. Achiziționarea sistemului de cunoștințe teoretice cu privire la factorii favorizanți și perturbatori în jocul de handbal.</li> <li>□ 4. Cunoașterea și utilizarea principiilor care stau la baza elaborării programelor de pregătire privind dezvoltarea capacității motrice în handbal.</li> <li>□ 5. Cunoașterea modului în care se efectuează evaluarea capacității motrice în handbal și operarea în practică cu teste și probe specifice.</li> </ul> <p><b>b) Obiective procedurale</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 1. Corelarea unor cunoștințe curriculare dobândite anterior cu unele probleme legate de dirijarea capacității motrice;</li> <li>□ 2. Identificarea unor situații concrete de utilizare aplicativă a aspectelor teoretice: teorii, taxonomii, criterii, etc.</li> </ul> <p><b>c) Obiective atitudinale</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 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): <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ reacția pozitivă la sugestii, cerințe, sarcini didactice și sportive;</li> <li>▪ implicarea în activități științifice în legătură cu disciplina studiată;</li> <li>▪ abilitatea de a colabora cu specialiștii din alte domenii.</li> </ul> </li> </ul>

## 8. Conținuturi

8.1. Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
<b>CURS</b> <b>Master PS / Anul II / Semestrul III</b>		<div>- Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificarea, studiul de caz, problematizarea</div> <div>- Conversația euristică.</div> <div>- Metode intuitive de video proiecție – expunere PPT</div>	<div>Predare față în față primele 7 săptămâni din semestru</div> <div>Predare online pe Zoom</div> <div>Săptămânile 8-12 (21.11.2022 - 23.12.2022)</div> <div>Laptop Videoproiector</div>
1. Principiile pregătirii echipelor de handbal. Participarea activă. Dezvoltarea multilaterală. Specializarea pe posturi. Individualizarea. Varietatea. Modelarea. Creșterea progresivă a încărcăturii.	2		
2. Factorii favorizanți și perturbatori în jocul de handbal. Necesitatea studierii acestora.	2		
3. Direcții orientative în dinamica efortului. Aspect generale. Direcții în pregătirea factorilor antrenamentului sportiv.	2		
4. Pregătirea de forță. Factorii care influențează calitatea de forță. Rolul forței în jocul de handbal. Metode de dezvoltare.	2		
5. Antrenamentul de rezistență. Factori de influențare. Metode de dezvoltare.	2		
6. Antrenamentul agilității. Factori de influențare. Metode de dezvoltare a agilității	2		
7. Capacitățile coordinative în jocul de handbal. Factori de influențare. Metode de dezvoltare.	2		
Bibliografie:			
1. Abalașei, B., 2013, Introducere în antrenamentul jocului de handbal, Editura Lumen, Iași.			
2. Baștiurea, E., 2014, Handbal. Aspecte teoretice privind capacitatea motrică specifică posturilor de joc, Edit. Zigotto, Galați.			
3. Acsinte Al., 2003, Minihandbal. Aspecte de inițiere în jocul de handbal, Edit. Valinex, Chișinău.			
4. Bompa, O.T., 2014, Antrenamentul pentru sporturile de echipă, Edit. Ad Point Promo S.R.L., București.			
5. Bompa, O.T., Haff, G.G., 2014, Periodizarea, teoria și metodologia antrenamentului, Edit. Point Promo S.R.L., București.			
6. Bota I., Macovei B., 1983, Handbal. Antrenamentul portarului, Edit. Sport-Turism, București.			
7. Cazan, F., 2018, Metodica jocurilor sportive – Handbal, Edit. Universitaria, Craiova.			
8. Dragnea A., Teodorescu Mate Silvia, 2002, Teoria sportului, Edit. FEST, București.			
9. Ghermănescu, I.K., Gogăltan, V., Jianu, E., Negulescu, I., 1983, Teoria și metodica handbalului, Edit. Didactică și Pedagogică, București.			
10. Ghervan, P., 2014, Handbal – pregătirea sportivă în stadiul de inițiere (9-10 ani), Edit. Didactică și Pedagogică, București.			
11. Ghervan, P., 2014, Handbal – repere conceptuale, Edit. Didactică și Pedagogică, București.			
12. Mihăilă, I., 2012, Handbal. Metodica antrenamentului. Curs teoretic, Edit. Universității din Pitești.			
13. Mihăilă, I., 2013, Handbal. Teoria jocului, Edit. Universității din Pitești.			
14. Mihăilă, I., Popescu, D. C., 2015, Handbal. Curs teoretic. Pregătire specializată, Edit. Universității din Pitești.			

15. Negulescu, I., Igorov, M., Hantău, C., Caracaș, V., Vărzaru, C., Predoiu, A., Dedu, Al., Ionescu, V., 2017, Orientări metodice privind selecția și pregătirea inițială în handbal, București.
16. **Mihăilă, I., Popescu Daniela Corina, 2015, Handbal. Curs teoretic. Pregătire specializată, Edit. Universității din Pitești.**
17. **Mihăilă, I., Popescu Daniela Corina, 2016, Pregătire specializată într-o disciplină sportivă – handbal. Curs de uz intern, Edit. Universității din Pitești.**
18. **Popescu, D. C., 2015, Modele pe stadii formative în jocul de handbal. Curs de uz intern. Master: Performanță în Sport. Pregătire specializată într-o disciplină sportivă, Edit. Universității din Pitești.**
19. **Popescu, D. C., 2016, Probe și teste pentru evaluarea jucătorilor de handbal. Caiet de lucrări practice – Metodica antrenamentului pe ramuri de sport – handbal, Edit. Universității din Pitești.**
20. **Popescu, D.C., 2016, Handbalul în școală. Curs teoretic, Edit. Universității din Pitești.**
21. **Popescu, D. C., 2022, Metodica antrenamentului pe ramură de sport 2 – handbal, Suport de curs. Uz intern, Edit. Universității din Pitești.**
22. Simion Ghe., **Mihăilă I., Stănculescu G., 2011, Antrenament sportiv. Concept sistemic, Edit. Ovidius University Press, Constanța.**
22. Rizescu, C., 2013, Didactica handbalului, Edit. Ovidius University Press, Constanța.
23. [https://frh.ro/pdf/regulamente2023/Regulament%20Liga%20Florilor%20MOL,%20sezon%202022-2023%20\(11.08.2022\).pdf](https://frh.ro/pdf/regulamente2023/Regulament%20Liga%20Florilor%20MOL,%20sezon%202022-2023%20(11.08.2022).pdf)

<b>8.2. Aplicații: Laborator</b>	Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite

**9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori 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 procedurale și atitudinale ce vor fi achiziționate la nivelul disciplinei – vor satisface așteptările reprezentanților asociațiilor profesionale și angajatorilor din domeniul învățământului cu program sportiv integrat (liceal).

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 *Performanță în Sport*.

**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 examen.	Examen scris	<b>50 %</b>
	Portofoliu	Analiza modului de realizare a portofoliului	<b>50 %</b>
10.5 Seminar / Lucrări practice / Tema de casă			
10.6 Standard minim de performanță	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Comunicarea unor informații utilizând corect limbajul științific de specialitate.</li> <li>▪ Cunoașterea noțiunilor de bază privind dirijarea metodologică a capacității motrice.</li> </ul>		

Data completării  
30.09.2022

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

**Titular de lucrări practice,**

Data aprobării în Consiliul departamentului,  
30.09.2022

Director de departament,  
(prestator)  
Conf.univ.dr. Liviu Mihăilescu

Director de departament,  
(beneficiar),  
Conf.univ.dr. Liviu Mihăilescu