

FIȘA DISCIPLINEI
DIRIJAREA METODOLOGICĂ A CAPACITĂȚII MOTRICE PE RAMURI DE SPORT
LA SENIORI II – 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 II – 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	II	2.5	Semestrul	IV	2.6	Tipul de evaluare	Examen	2.7	Regimul disciplinei	Opțională

3. Timpul total estimat

3.1	Număr de ore pe săptămână	2	3.2	din care curs	1	3.3	S	1
3.4	Total ore din planul de învăț.	28	3.5	din care curs	14	3.6	S	14
Distribuția fondului de timp alocat studiului individual								72 ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								30
Tutorat								
Examinări								
Alte activități								2
3.7	Total ore studiu individual	72						
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	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>a) Obiective cognitive</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 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. □ 3. Cunoașterea și utilizarea individualizării în jocul de handbal. □ 4. Cunoașterea modului în care se efectuează evaluarea nivelului de pregătire la nivelul echipelor de handbal. <p>b) Obiective procedurale</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 1. Corelarea unor cunoștințe curriculare dobândite anterior cu unele probleme legate de dirijarea capacității motrice; □ 2. Identificarea unor situații concrete de utilizare aplicativă a aspectelor teoretice: teorii, taxonomii, criterii, etc. <p>c) Obiective atitudinale</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 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"> ▪ reacția pozitivă la sugestii, cerințe, sarcini didactice și sportive; ▪ implicarea în activități științifice în legătură cu disciplina studiată; ▪ abilitatea de a colabora cu specialiștii din alte domenii.

8. Conținuturi

8.1. Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
CURS Master PS / Anul II / Semestrul IV			
1. Individualizarea ca principiu și metodă de lucru. Factori determinanți. Conținut. Forme de organizare	2	- Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificarea, studiul de caz, problematizarea - Conversația euristică. - Metode intuitive de video proiecție – expunere PPT	Predare online pe Zoom primele 4 săptămâni din semestru
2. Atingerea vârfului de formă la competițiile importante. Condiții. Factori care facilitează atingerea vârfului de formă.	2		
3. Modelul de pregătire la nivelul echipelor de handbal seniori.	2		
4. Concepția de joc la nivelul echipelor de handbal seniori.	2		Predare față în față ultimele 10 săptămâni din semestru
5. Recuperarea, oboseala, supraantrenarea și deantrenarea la nivelul echipelor de handbal seniori.	2		
6. Coaching în jocul de handbal. Rolul coach/ului. Modelarea coachingului.	2		
7. Evaluarea nivelului de pregătire și eficacitate la nivelul echiplor de handbal. Înregistrări și statistici.	2		Laptop Videoproiector
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)

8.2. Aplicații: Laborator	Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
Seminar Master PS / Anul II / Semestrul IV			
Antrenamentul de forță. Metode și mijloace de realizare	2	Explicația, demonstrația, exercițiul, lucrul în grup, discuția, dezbateră, dialogul, conversația euristică, chinograme	În cadrul primei lecții se stabilesc obligațiile studenților și se precizează criteriile ce vor fi utilizate în evaluarea rezultatelor învățării. Predare online pe Zoom primele 4 săptămâni din semestru Predare față în față ultimele 10 săptămâni din semestru Mingi de handbal Materiale auxiliare
Antrenamentul de rezistență. Metode și mijloace de realizare.	2		
Antrenamentul agilității. Metode și programe de realizare.	2		
Antrenamentul capacităților coordinative.	2		
Programe de antrenament pentru perfecționarea tehnicii jocului de atac și apărare	2		
Programe de individualizare pe linii și posturi de joc – linia jucătorilor de la 6 m / linia jucătorilor de la 9 m / portar	2		
Stretching-ul în cadrul antrenamentului echipelor de handbal seniori Circuitul mijloc de pregătire. Modele de pregătire	2		

Bibliografie:

1. Bota I., Bota Maria, 1990, 500 de exerciții pentru învățarea jocului de handbal, Edit. Sport-Turism, București.
2. Bota I., Bota Maria, 1987, Handbal, Edit. Sport – Turism, București.
3. Cercel P., 1980, Handbal. Exerciții pentru fazele de joc, Edit. Sport-Turism, București.
4. Csüdör G., 1983, Handbal pentru clasele I-IV, Edit Sport-Turism, București.
5. Csüdör G., 1986, Instruirea echipelor școlare, Edit Sport-Turism, București.
6. Ghermănescu I.K., Gogăltan V., Jianu E., Negulescu I., 1983, Teoria și metodică handbalului, Edit. Didactică și Pedagogică, București.
7. Hantău C., 2004, Handbal. Antrenamentul copiilor și juniorilor, Edit. Printech, București.
8. Mihăilă I., Preda Corina, 2002, Handbal. Tehnica și metodică jocului, Edit. The Flower Power, Pitești.
9. Mihăilă I., Popescu Daniela Corina, 2006, Handbal. Îndrumar practico-metodic, Edit. Universitaria Craiova, Craiova.
10. Mihăilă I., 2013, Handbal. Exerciții pentru joc, Edit. Universității din Pitești.
11. Popescu Daniela Corina, 2016, Handbalul în școală. Curs teoretic, Edit. Universității din Pitești.

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	40 %
10.5 Seminar / Lucrări practice / Tema de casă	• Activitate seminar	Analiza modului de implicare în activitatea de seminar	20 %
	• Referat ca temă de casă.	Analiza modului de realizare a referatului	20 %

	• Participare la activitățile de seminar.	Notare curentă. Evaluarea participării conștiente și active din cadrul seminarului	20 %
10.6 Standard minim de performanță	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Comunicarea unor informații utilizând corect limbajul științific de specialitate. ▪ Cunoașterea noțiunilor de bază privind dirijarea metodologică a capacității motrice. 		

Data completării
30.09.2022

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

Titular seminar,
Conf.univ.dr. Corina Popescu

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