

**FIȘA DISCIPLINEI**  
**FUNDAMENTELE ȘTIINȚIFICE ALE JOCURILOR SPORTIVE – 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	Licență
1.6	Programul de studiu / calificarea	Educație Fizică și Sportivă / Profesor în învățământul primar și gimnazial

**2. Date despre disciplină**

2. Date despre disciplina											
2.1	Denumirea disciplinei					FUNDAMENTELE ȘTIINȚIFICE ALE JOCURILOR SPORTIVE – HANDBAL					
2.2	Titularul activităților de curs					Prof.univ.dr. Ion Mihăilă					
2.3	Titularul activităților de seminar / laborator					Conf.univ.dr. Corina Popescu Lect.univ.dr. Maura Stancu					
2.4	Anul de studii	I	2.5	Semestrul	I	2.6	Tipul de evaluare	Examen	2.7	Regimul disciplinei	Obligatorii

**3. Timpul total estimat**

3.1	Număr de ore pe săptămână	4	3.2	din care curs	2	3.3	S / L / P	2
3.4	Total ore din planul de învăț.	56	3.5	din care curs	28	3.6	S / L / P	28
<b>Distribuția fondului de timp alocat studiului individual</b>								<b>69 ore</b>
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								20
Tutorat								2
Examinări								6
Alte activități .....								4
3.7	Total ore studiu individual	69						
3.8	Total ore pe semestru	125						
3.9	Număr de credite	5						

**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	<b>C1:</b> Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară. (2 PC) <b>C3:</b> 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. (1 PC) <b>C4:</b> Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă (1 PC)
Competențe transversale	<b>CT3:</b> Operarea cu programe digitale, documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională (1 PC)

## 7. Obiectivele disciplinei

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	<p><b>a) Obiective cognitive</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 1. Cunoașterea, înțelegerea și operarea cu principalele probleme legate de teoria și metodică jocului de handbal.</li> <li>□ 2. Cunoașterea și operarea cu principalele probleme teoretice privind tehnica și tactica jocului de handbal.</li> <li>□ 3. Cunoașterea conținutului tehnico-tactic al jocului de handbal și metodică instruirii acestuia în atac și în apărare.</li> <li>□ 4. Cunoașterea și demonstrarea principalelor procedee tehnice și acțiuni tactice individuale și colective din atac și apărare.</li> <li>□ 5. Însușirea terminologiei specifice disciplinei și formarea competențelor de utilizare corectă a acesteia.</li> <li>□ 6. Cunoașterea și utilizarea unor linii metodice ale principalelor elemente tehnice și acțiuni tactice din atac și apărare.</li> <li>□ 7. Însușirea cunoștințelor de bază din regulamentul de handbal și aplicarea acestuia în activitățile competiționale.</li> </ul> <p><b>b) Obiective procedurale</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 1. Corelarea unor cunoștințe școlare dobândite anterior cu unele probleme ale teoriei și metodicii jocului de handbal;</li> <li>□ 2. Identificarea unor situații concrete de utilizare aplicativă a aspectelor teoretice și practice.</li> </ul> <p><b>c) Obiective atitudinale</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 1. 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;</li> <li>□ 2. Cooperarea în echipe de lucru pentru rezolvarea diferitelor sarcini de învățare.</li> </ul>

## 8. Conținuturi

8.1. Curs		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
<b>CURS</b> <b>EFS / Anul I / SEMESTRUL I</b>				
1	<b>1. Apariția, dezvoltarea și răspândirea jocului de handbal</b> 1.1. Istoria jocului de handbal; 1.2. Apariția jocului de handbal în România; 1.3. România – întrecerile interne și internaționale.	2	- Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificarea, exercițiul de reflecție, conversația euristică.	<b>Predare față în față</b> Calculator, Videoproiector
2	<b>2. Obiectul teoriei și metodicii handbalului</b> 2.1. Handbalul ca mijloc al educației fizice; 2.2. Handbalul ca disciplină sportivă; 2.3. Handbalul ca disciplină științifică; 2.4. Aria practicării jocului de handbal; 2.5. Valoarea educativă a handbalului; 2.6. Caracteristicile jocului de handbal.	2		
3	<b>3. Probleme teoretice privind tehnica jocului de handbal</b> 3.1. Definiția tehnicii; 3.2. Caracteristicile tehnicii; 3.3. Elementele tehnice; 3.4. Procedeele tehnice; 3.5. Stilul tehnic.	2		
4	<b>4. Probleme teoretice privind tactica jocului de handbal</b> 4.1. Definiția tacticii; 4.2. Problemele tacticii jocului de handbal; 4.3. Caracteristicile tacticii; 4.4. Corelația dintre tehnică și tactică.	2		
5	<b>5. Atacul în joc de handbal</b> <b>5.1. Faza I-a a atacului – Contraatacul</b> <i>5.1.1. Contraatacul direct:</i> cu un vârf, cu două vârfuri, cu două vârfuri încheiat cu încrucișare; <i>5.1.2. Contraatacul cu intermediar:</i> cu intermediar și un vârf, cu intermediar și două vârfuri, cu intermediar și două vârfuri încheiat cu încrucișare; <i>5.1.3. Mijloacele tehnico-tactice necesare realizării contraatacului:</i> intrarea în posesia mingii sau recuperarea mingii de către portar, startul rapid, alergarea de viteză, degajarea sau pasarea mingii de către portar, prinderea mingii venite din urmă, driblingul simplu sau multiplu și	2		

	aruncarea la poartă din săritură sau din alergare.			
6	<b>6. Atacul în jocul de handbal</b> <b>6.1. Faza a II-a a atacului – Contraatacul susținut</b> 6.1.1. Variantele contraatacului susținut: varianta I și II; 6.1.2. Procedee tehnice de realizare a contraatacului susținut: pasele pentru transportul mingii în terenul advers, aruncările la poartă de la distanță, pasele de angajare a jucătorilor de semicerc, aruncarea la poartă de la semicerc, paravanul și blocajul. <b>6.2. Faza a III-a a atacului – Organizarea</b> 6.2.1. Mijloace tehnico-tactice de realizare a fazei a III-a: circulația mingii în sistemul de atac cu un jucător pivot și circulația mingii în sistemul de atac cu doi jucători pivoți.	2	- Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificarea, exercițiul de reflecție, conversația euristică.	
7	<b>7. Atacul în jocul de handbal</b> <b>7.1. Faza a IV-a a atacului – Jocul în sistem</b> 7.1.1. Mijloace tehnico-tactice de realizare a atacului în sistem: poziția fundamentală, ținerea mingii, prinderea mingii, pasarea mingii, driblingul, pasa peste semicerc, pasele de angajare a jucătorilor de semicerc, aruncările la poartă de la semicerc, aruncările la poartă de la distanță, fentele sau mișcările înșelătoare, demarcajul, pașii pivotului, combinațiile tactice de bază în atac, încrucișarea, paravanul, blocajul, plecarea din blocaj, acțiuni tactice în momente fixe de joc, circulații de mingie și de jucători în atac, învăluirea.	2		
8	<b>8. Forme de joc în atac</b> 8.1. Atacul pozițional; 8.2. Atacul în circulație.	2		
9	<b>9. Sisteme de joc în atac</b> 9.1. Sistemul de atac cu un jucător pivot; 9.2. Sistemul de atac cu doi pivoți; 9.3. Metodica instruirii tehnicii și tacticii.	2		
10	<b>10. Apărarea în jocul de handbal</b> <b>10.1. Faza I-a a apărării – Replierea</b> 10.1.1. Mijloace tehnico-tactice pentru realizarea replierii: oprirea contraatacului, marcajul adversarului, scoaterea mingii din dribling. <b>10.2. Faza a II-a a apărării – Zona temporară</b> 10.2.1. Modalități de rezolvare a unor situații care apar în joc. <b>10.3. Faza a III-a a apărării – Organizarea</b>	2		
11	<b>11. Apărarea în jocul de handbal</b> <b>11.1. Faza a IV-a a apărării – Jocul în sistem</b> 11.1.1. Mijloace tehnico-tactice pentru realizarea jocului de apărare în sistem: poziția fundamentală, deplasarea în teren, scoaterea mingii de la adversar, blocarea aruncărilor la poartă. 11.1.2. Tactica individuală în faza a IV-a a apărării: atacarea adversarului cu mingea, retragerea pe semicerc, mișcarea de translație a apărătorului, închiderea pătrunderii, marcajul adversarului, acoperirea brațului de aruncare. 11.1.3. Tactica colectivă în faza a IV-a a apărării: repartizarea adversarilor, preluarea, predarea și schimbul de oameni în apărare, alunecarea, zidul de apărare la aruncările libere de la 9 m, așezarea apărătorilor la aruncările de la 7 m.	2		
12	<b>12. Forme și sisteme de joc în apărare</b> 12.1. Apărarea pe zonă: 6:0, 5+1, 4+2, 3+2+1; 12.2. Apărarea om la om; 12.3. Apărarea combinată; 12.4. Apărarea în situații speciale.	2		
13	<b>13. Portarul</b> 13.1. Tehnica portarului; 13.2. Tactica portarului; 13.3. Metodica instruirii portarului.	2		
14	<b>14. Minihandbalul și handbal beach</b> 14.1. Noțiuni generale; 14.2. Regulamentul de desfășurare al jocului.	2		
Bibliografie: 1. Baștiurea, E., 2014, Handbal. Aspecte teoretice privind capacitatea motrică specifică posturilor de joc, Edit. Zigotto, Galați. 2. Cazan, F., 2018, Metodica jocurilor sportive – Handbal, Edit. Universitaria, Craiova. 3. Ghermănescu, I.K., Gogăltan, V., Jianu, E., Negulescu, I., 1983, Teoria și metodică handbalului, Edit. Didactică și Pedagogică, București. 4. Ghervan, P., 2014, Handbal – pregătirea sportivă în stadiul de inițiere (9-10 ani), Edit. Didactică și Pedagogică, București. 5. Ghervan, P., 2014, Handbal – repere conceptuale, Edit. Didactică și Pedagogică, București. 6. Mihăilă, I., 2012, Metodica jocurilor – Handbal, Suport de curs, Pitești.				

7. Mihăilă, I., 2013, Handbal. Teoria jocului, Edit. Universității din Pitești.				
8. Mihăilă, I., 2022, Fundamentele științifice ale jocurilor sportive – handbal, Suport de curs. Uz intern, Edit. Universității din Pitești.				
9. Popescu, D.C., 2016, Handbalul în școală. Curs teoretic, Edit. Universității din Pitești.				
10. Rizescu, C., 2013, Didactica handbalului, Edit. Ovidius University Press, Constanța.				
11. <a href="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</a>				
<b>8.2. Aplicații: Laborator</b>		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
<b>LUCRĂRI PRACTICE</b> <b>EFS / Anul I / SEMESTRUL I</b>				
1	1. Poziția fundamentală pentru jocul de atac și apărare 2. Mișcarea sau deplasarea în teren pentru jocul de atac și apărare 3. Joc bilateral. Verificarea bagajului de cunoștințe tehnico-tactice dobândite anterior. 4. Regulament: terenul de joc, poarta de handbal	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  <b>Predare față în față</b>  Mingi de handbal Materiale auxiliare
2	1. Ținerea, prinderea și pasarea mingii de pe loc 2. Prinderea și pasarea mingii din alergare 3. Joc bilateral. Verificarea bagajului de cunoștințe tehnico-tactice dobândite anterior. 4. Regulament: timpul de joc, time-out	2		
3	1. Driblingul sau conducerea mingii 2. Joc bilateral 3. Regulament: mingea, echipa	2		
4	1. Aruncarea la poartă din săritură 2. Aruncarea la poartă din alergare 3. Joc bilateral 4. Regulament: schimbul de jucători, echipamentul	2		
5	<b>1. Faza I-a a atacului – Contraatacul</b> ▪ Contraatacul direct: cu un vârf, cu două vârfuri, cu două vârfuri încheiat cu încrucișare ▪ Contraatacul cu intermediar: cu intermediar și un vârf, cu intermediar și două vârfuri, cu intermediar și două vârfuri încheiat cu încrucișare ▪ Mijloace tehnico-tactice de realizare a contraatacului 2. Joc bilateral 3. Regulament: portarul, spațiul de poartă	2		
6	<b>1. Faza a II-a a atacului – Contraatacul susținut</b> ▪ Variantele contraatacului susținut: varianta I și II; ▪ Procedee tehnice de realizare a contraatacului susținut: pasele pentru transportul mingii în terenul advers, aruncările la poartă de la distanță, pasele de angajare a jucătorilor de semicerc, aruncarea la poartă de la semicerc, paravanul și blocajul. <b>2. Faza a III-a a atacului – Organizarea</b> ▪ Circulația mingii în sistemul de atac cu un jucător pivot ▪ Circulația mingii în sistemul de atac cu doi jucători pivoți 3. Joc bilateral 4. Regulament: jucarea mingii, jocul pasiv	2		
7	1. Faza a-IV-a a atacului – Jocul în sistem 2. Joc bilateral 3. Regulament: faulturile și comportarea nesportivă	2		
8	<b>1. Forme de joc în atac</b> ▪ Atacul pozițional ▪ Atacul în circulație 2. Joc bilateral 3. Regulament: aruncarea de începere, aruncarea de la margine	2		
9	<b>1. Sisteme de joc în atac</b> ▪ Sistemul de atac cu un jucător pivot ▪ Sistemul de atac cu doi pivoți 2. Joc bilateral 3. Regulament: aruncarea la poartă, aruncarea liberă	2		
10	1. Faza I-a a apărării – Replierea 2. Faza a II-a a apărării – Zona temporară 3. Faza a III-a a apărării – Organizarea 4. Regulament: aruncarea de la 7 m, executarea aruncării de la 7 metri	2		
11	<b>1. Faza a IV-a a apărării – Jocul în sistem</b> ▪ Mijloacele tehnico-tactice pentru realizarea jocului de apărare în sistem ▪ Tactica individuală în faza a IV-a a apărării: atacarea adversarului cu mingea, retragerea pe semicerc, mișcarea de translație a apărătorului, închiderea pătrunderii, marcajul adversarului, acoperirea brațului de	2		

	aruncare. ▪ Tactica colectivă în faza a IV-a a apărării: repartizarea adversarilor, preluarea, predarea și schimbul de oameni în apărare, alunecarea, zidul de apărare la aruncările libere de la 9 m, așezarea apărătorilor la aruncările de la 7 m. 2. Joc bilateral 3. Regulament: avertismentul, eliminările temporare și descalificarea		Explicația, demonstrația, exercițiul, lucrul în grup, discuția, dezbateră, dialogul, conversația euristică, chinograme	<b>Predare față în față</b>  Mingi de handbal Materiale auxiliare
12	<b>1. Forme și sisteme de joc în apărare</b> ▪ Apărarea pe zonă: 6:0, 5+1, 4+2, 3+2+1 ▪ Apărarea om la om 2. Joc bilateral 3. Regulament: eliminarea definitivă, arbitrii	2		
13	<b>1. Forme și sisteme de joc în apărare</b> ▪ Apărarea combinată ▪ Apărarea în situații speciale 2. Joc bilateral 3. Regulament: scorerul și cronometrul, semnalizările standard ale arbitrilor	2		
14	<b>Verificare</b>	2		

**Bibliografie:**  
1. Baștiurea, E., 2014, Handbal. Aspecte teoretice privind capacitatea motrică specifică posturilor de joc, Edit. Zigotto, Galați.  
2. Bota I., Bota Maria, 1990, 500 de exerciții pentru învățarea jocului de handbal, Edit. Sport-Turism, București.  
3. Cazan, F., 2018, Metodica jocurilor sportive – Handbal, Edit. Universitaria, Craiova.  
4. Cercel P., 1980, Handbal. Exerciții pentru fazele de joc, Edit. Sport-Turism, București.  
5. Ghermănescu, I.K., Gogăltan, V., Jianu, E., Negulescu, I., 1983, Teoria și metodică handbalului, Edit. Didactică și Pedagogică, București.  
6. Ghervan, P., 2014, Handbal – pregătirea sportivă în stadiul de inițiere (9-10 ani), Edit. Didactică și Pedagogică, București.  
7. Ghervan, P., 2014, Handbal – repere conceptuale, Edit. Didactică și Pedagogică, București.  
8. Mihăilă, I., 2012, Metodica jocurilor – Handbal, Suport de curs, Pitești.  
9. Mihăilă, I., 2013, Handbal. Teoria jocului, Edit. Universității din Pitești.  
10. Mihăilă, I., 2022, Fundamentele științifice ale jocurilor sportive – handbal, Suport de curs. Uz intern, Edit. Universității din Pitești.  
11. Mihăilă I., Preda Corina, 2002, Handbal. Tehnica și metodică jocului, Edit. The Flower Power, Pitești.  
12. Mihăilă I., 2013, Handbal. Exerciții pentru joc, Edit. Universității din Pitești.  
13. Mihăilă I., Popescu Daniela Corina, 2006, Handbal. Îndrumar practico-metodic, Edit. Universitaria Craiova, Craiova.  
14. Popescu Daniela Corina, 2016, Probe și teste pentru evaluarea jucătorilor de handbal. Caiet de lucrări practice – Metodica antrenamentului pe ramuri de sport – handbal, Edit. Universității din Pitești.  
15. Popescu, D.C., 2016, Handbalul în școală. Curs teoretic, Edit. Universității din Pitești.  
16. Răzescu, C., 2013, Didactica handbalului, Edit. Ovidius University Press, Constanța.  
17. [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)

**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 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 programului 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	Calitatea, gradul de asimilare a limbajului de specialitate și coerența tratării subiectelor de examen.	Examen oral	40 %
10.5 Seminar / Lucrări practice / Tema de casă	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Activitate practică desfășurată fizic: <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 1. demonstrarea tehnicii de execuție a elementelor și procedeele tehnice.</li> <li>□ 2. joc bilateral.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ 1. Se evaluează: <ul style="list-style-type: none"> <li>- corectitudinea execuției procedeele tehnice - pondere 50% din nota finală;</li> <li>- cursivitatea și viteza acțiunii - pondere 25% din nota finală;</li> <li>- forța și/precizia procedeele de finalizare - pondere 25% din nota finală.</li> </ul> </li> <li>□ 2. Se evaluează: <ul style="list-style-type: none"> <li>- respectarea responsabilităților postului repartizat în echipă;</li> <li>- eficiența participării în fazele de</li> </ul> </li> </ul>	30 %

		atac și de apărare; - colaborarea cu coechipierii; - contactul regulamentar și respectul față de adversari; - acționarea conform prevederilor regulamentare.	
	• Referat ca temă de casă (pentru elaborarea căruia se vor folosi cel puțin 5 surse bibliografice).	Analiza modului de realizare a referatului	<b>20 %</b>
	• Participare la activitățile practice.	Notare curentă Evaluarea participării conștiente și active din cadrul lucrărilor practice.	<b>10 %</b>
10.6 Standard minim de performanță	▪ Îndeplinirea activităților practice este absolut obligatorie. ▪ Comunicarea unor informații utilizând corect limbajul științific de specialitate. ▪ Cunoașterea elementelor fundamentale de teorie legate de disciplina handbal. ▪ Cunoașterea regulamentului de joc.		

Data completării  
30.09.2022

**Titular de curs,**  
Prof.univ.dr. Ion Mihăilă

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

Lect.univ.dr. Maura Stancu

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

.....

.....