

**FIȘA DISCIPLINEI**  
**HANDBALUL ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL LICEAL ȘI POSTLICEAL**  
*anul universitar 2023 – 2024*

**1. Date despre program**

1.1	Instituția de învățământ superior	Universitatea Națională de Știință și Tehnologie Politehnica București / Centrul Universitar 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	Activități motrice curriculare și extracurriculare / Cadru didactic în învățământul liceal

**2. Date despre disciplină**

2. Date despre disciplina											
2.1	Denumirea disciplinei					Handbalul în învățământul liceal și postliceal					
2.2	Titularul activităților de curs					Conf.univ.dr. Popescu Daniela Corina					
2.3	Titularul activităților de seminar / laborator					Conf.univ.dr. Popescu Daniela Corina					
2.4	Anul de studii	I	2.5	Semestrul	I	2.6	Tipul de evaluare	Examen	2.7	Regimul disciplinei	F

**3. Timpul total estimat**

3.1	Număr de ore pe săptămână	3	3.2	din care curs	2	3.3	S / L / P	1
3.4	Total ore din planul de învăț.	42	3.5	din care curs	28	3.6	S / L / P	14
<b>Distribuția fondului de timp alocat studiului individual</b>								<b>108 ore</b>
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								<b>40</b>
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								<b>40</b>
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								<b>20</b>
Tutorat								<b>4</b>
Examinări								<b>2</b>
Alte activități .....								<b>2</b>
3.7	Total ore studiu individual	108						
3.8	Total ore pe semestru	150						
3.9	Număr de credite	6						

**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	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 (Educație fizică și sportivă, Sport și performanță motrică, 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 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) C4. Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă (1 PC) C5. Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport (1 PC)
Competențe transversale	CT1. Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională (1 PC)

## 7. Obiectivele disciplinei

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Disciplina are ca obiectiv general însușirea de către studenți a cunoștințelor teoretice, metodologice și practice necesare în vederea predării jocului de handbal la elevii din ciclul liceal și postliceal.
7.2 Obiectivele specifice	<p><b>a.) Obiective cognitive</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 1. Cunoașterea, înțelegerea și operarea cu conceptele fundamentale ale activităților sportive în general și ale handbalului în special;</li> <li>□ 2. Dobândirea abilităților practice și metodologice care asigură eficientizarea activităților de predare – învățare – perfecționare – evaluare, desfășurate la nivelul claselor de elevi, reprezentativele școlare liceale și postliceale.</li> <li>□ 3. Cunoașterea și utilizarea liniilor metodice ale predării principalelor elemente și procedee tehnice din atac și apărare prevăzute în programa școlară pentru învățământul liceal și postliceal.</li> <li>□ 4. Cunoașterea și utilizarea liniilor metodice ale predării principalelor acțiuni tactice individuale și colective din atac și apărare prevăzute în programa școlară pentru învățământul liceal și postliceal.</li> <li>□ 5. Însușirea cunoștințelor de bază din regulamentul de handbal și aplicarea acestuia în activitățile competiționale.</li> <li>□ 6. Asimilarea și aplicarea în practică a strategiilor de selecție, de instruire, de organizare și conducere a echipelor în competițiile sportive școlare.</li> </ul> <p><b>b.) Obiective procedurale</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 1. Identificarea unor situații concrete de aplicare a noțiunilor specifice disciplinei handbal.</li> <li>□ 2. Utilizarea unor metode de evaluare și autoevaluare a propriei capacități de predare a elementelor tehnice specifice jocului de handbal.</li> </ul> <p><b>c.) Obiective atitudinale</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 1. Respectarea normelor de deontologie profesională (a codului deontologic al profesorului), 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> <li>□ 3. Transmiterea și cultivarea motivației pentru practicarea handbalului, respectul față de valori și etica domeniului.</li> </ul>

## 8. Conținuturi

8.1. Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
<b>CURS 1</b> <b>1. Noțiuni de bază ale regulamentului de handbal</b> <b>2. Programa școlară</b>	2	- Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificarea, - Metode intuitive de video proiecție – expunere PPT	Predare față în față Laptop Videoproiector
<b>CURS 2</b> <b>Tehnica și tactica jocului de handbal: definiții, componente, sistematizare</b>	2	- Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificarea, - Metode intuitive de video proiecție – expunere PPT	Predare față în față Laptop Videoproiector
<b>CURS 3</b> <b>Tehnica jocului de handbal în atac</b> Elemente și procedee tehnice folosite în atac: - prinderea și pasarea mingii de pe loc - prinderea și pasarea mingii din deplasare - driblingul simplu și multiplu, cu variații de ritm și schimbări de direcție	2	- Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificarea, - Metode intuitive de video proiecție – expunere PPT	Predare față în față Laptop Videoproiector
<b>CURS 4</b> <b>Tehnica jocului de handbal în atac</b> Elemente și procedee tehnice folosite în atac: - aruncarea la poartă din săritură - aruncarea la poartă din alergare - aruncările la poartă din sprijin pe sol - aruncările la poartă de la distanță - aruncările la poartă de la semicerc - fentele	2	- Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificarea, - Metode intuitive de video proiecție – expunere PPT	Predare față în față Laptop Videoproiector
<b>CURS 5</b> <b>Tehnica jocului de handbal în apărare</b> Elemente și procedee tehnice folosite în apărare: - poziția fundamentală și deplasările specifice pe semicerc	2	- Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificarea,	Predare față în față Laptop Videoproiector

- atacarea adversarului cu mingea - scoaterea mingii de la adversar - blocarea mingii aruncate spre poartă		- Metode intuitive de video proiecție – expunere PPT	
<b>CURS 6</b> <b>Tactica jocului de handbal în atac</b> Acțiuni tactice <b>individuale</b> folosite în atac: demarcajul, depășirea, pașii pivotului	2	- Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificarea, - Metode intuitive de video proiecție – expunere PPT	Predare față în față Laptop Videoproiector
<b>CURS 7</b> <b>Tactica jocului de handbal în atac</b> Acțiuni tactice <b>colective</b> folosite în atac: pasarea mingii în pătrundere succesivă, încrucișarea, paravanul, blocajul, plecarea din blocaj, acțiuni tactice în momente fixe de joc, circulația în opt, învăluirea	2	- Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificarea, - Metode intuitive de video proiecție – expunere PPT	Predare față în față Laptop Videoproiector
<b>CURS 8</b> <b>Tactica jocului de handbal în apărare</b> Acțiuni tactice <b>individuale</b> folosite în apărare: atacarea adversarului cu mingea; retragerea pe semicerc ; mișcarea de translație ; închiderea pătrunderii ; marcajul adversarului: de supraveghere, strâns și de interceptie ; acoperirea brațului de aruncare	2	- Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificarea, - Metode intuitive de video proiecție – expunere PPT	Predare față în față Laptop
<b>CURS 9</b> <b>Tactica jocului de handbal în apărare</b> Acțiuni tactice <b>colective</b> folosite în apărare: repartizarea adversarilor; preluarea, predarea și schimbul de oameni în apărare; alunecarea; zidul de apărare la aruncările de la 9 m; așezarea apărătorilor la aruncările de la 7 m.	2	- Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificarea, - Metode intuitive de video proiecție – expunere PPT	Predare față în față Laptop
<b>CURS 10</b> <b>Tehnica și tactica portarului</b>	2	- Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificarea	Predare față în față Laptop
<b>CURS 11</b> <b>Sisteme de joc în atac</b> - sistemul de atac cu un jucător pivot - sistemul de atac cu doi pivoți	2	- Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificarea	Predare față în față Laptop
<b>CURS 12</b> <b>Sisteme de joc în apărare</b> - sistemul de apărare pe zonă 6:0 - sistemul de apărare pe zonă 5 + 1	2	- Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificarea	Predare față în față Laptop
<b>CURS 13</b> <b>Fazele jocului în atac: variante de contraatac</b> <b>Fazele jocului în apărare</b>	2	- Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificarea	Predare față în față Laptop Videoproiector
<b>CURS 14</b> <b>Formarea echipelor reprezentative școlare de handbal pentru învățământul liceal și postliceal</b>	2	- Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificarea	Predare față în față Laptop Videoproiector
Bibliografie:  1. Acsinte Al., 2003, Minihandbal. Aspecte de inițiere în jocul de handbal, Edit. Valinex, Chișinău. 2. Csüdör G., 1983, Handbal pentru clasele I-IV, Edit. Sport-Turism, București. 3. Csüdör G., 1986, Instruirea echipelor școlare, Edit. Sport-Turism, București. 4. Ghermănescu I.K., Gogăltan V., Jianu E., Negulescu I., 1983, Teoria și metodică handbalului, Edit. Didactică și Pedagogică, București. 5. Mihăilă I., Preda Corina, 2002, Handbal. Tehnica și metodică jocului, Edit. The Flower Power, Pitești. 6. Mihăilă I., 2013, Handbal. Teoria jocului, Edit. Universității din Pitești, Pitești. 7. Popescu, D. C., 2016, Handbalul în școală. Curs teoretic, Edit. Universității din Pitești. 8. 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. 9. Popescu, D. C., 2023, Metodica predării handbalului în școală. Suport de curs, Edit. Universității din Pitești.			

- 10 Popescu, D.C., Stancu, M., 2023, Handbal. Etapele de instruire din ciclul gimnazial, Edit. Universității din Pitești.  
 11. Popescu, D. C., 2016, Handbalul în învățământul liceal și postliceal. Suport de curs, Edit. Universității din Pitești.  
 12. Postolache N., 2006, Handbal în școală, Edit. Uranius, București.  
 13. Rizescu C., 2010, Handbal. Teoria jocului, Edit. Ovidius University Press, Constanța.  
 14. Scarlat E., Scarlat M.B., 2003, Educație Fizică și Sport. Manual pentru învățământul gimnazial, Edit. Didactică și Pedagogică, București.  
 15. Sotiriu, R., 2000, Handbal. Inițiere. Performanță, București.  
 16. Stănescu, M., Ciolcă, E. C., Urzeală, C. N., 2004, Jocul de mișcare – metodă și mijloc de instruire în educație fizică și sport, Edit. Cartea Universitară, București.

8.2. Aplicații: Lucrări practice		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	Conținutul și metodică instruirii procedeele tehnice specifice jocului de atac.	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.  Mingi de handbal Materiale auxiliare
2	Conținutul și metodică instruirii procedeele tehnice specifice jocului de apărare.	2		
3	Conținutul și metodică instruirii principalelor acțiuni tactice individuale și colective specifice jocului de atac	2		
4	Conținutul și metodică instruirii principalelor acțiuni tactice individuale și colective specifice jocului de apărare.	2		
5	Conținutul și metodică instruirii principalelor procedee tehnice și acțiuni tactice specifice jocului portarului	2		
6	Conținutul și metodică instruirii sistemelor de joc utilizate în atac și apărare.	2		
7	<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, Metodică jocurilor sportive – Handbal, Edit. Universitaria, Craiova.  
 4. Cerceș 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, Metodică jocurilor – Handbal, Suport de curs, Pitești.  
 9. Mihăilă, I., 2013, Handbal. Teoria jocului, Edit. Universității din Pitești.  
 10. Mihăilă, I., 2023, 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 – Metodică 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. Popescu, D.C., Stancu, M., 2023, Handbal. Etapele de instruire din ciclul gimnazial, Edit. Universității din Pitești.  
 17. Rizescu, C., 2013, Didactica handbalului, Edit. Ovidius University Press, Constanța.  
 18. [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 procedurale și atitudinale ce vor fi achiziționate la nivelul disciplinei – vor satisface așteptările reprezentanților asociațiilor profesionale și angajatorilor din domeniul învățământului liceal și postliceal.  
 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 *Activități Motrice Curriculare și Extracurriculare*.

#### 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	50 %
10.5 Seminar / Lucrări practice / Tema de casă	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Activitate practică:               <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Structuri tehnico-tactice din atac și din apărare.</li> <li>□ Joc bilateral.</li> </ul> </li> <li>Activitate practică desfășurată în online:               <ul style="list-style-type: none"> <li>□ chestionar cu întrebări din conținuturile</li> </ul> </li> </ul>	Evaluare practică – Probe de control	30 %

□ 1. Se evaluează:

	predate la lucrările practice.	chestionarului	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Referat ca temă de casă:               <ul style="list-style-type: none"> <li>a) conținutul programei școlare la disciplina handbal în învățământul liceal și postliceal;</li> <li>b) descrierea tehnică și metodică instruirii unui procedeu tehnic din atac/apărare;</li> <li>c) descrierea tehnică și metodică instruirii unei acțiuni tactice din atac/apărare (pentru elaborarea căruia se vor folosi cel puțin 5 surse bibliografice).</li> </ul> </li> </ul>	Analiza modului de realizare a referatului	<b>10 %</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Participare la activitățile practice.</li> </ul>	Notare curentă Evaluarea participării conștiente și active din cadrul lucrărilor practice	<b>10 %</b>
10.6 Standard minim de performanță	<ul style="list-style-type: none"> <li>Îndeplinirea activităților practice este absolut obligatorie.</li> <li>Comunicarea unor informații utilizând corect limbajul științific de specialitate.</li> <li>Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții a elementelor și procedeele tehnice prevăzute în programa școlară în învățământul liceal și postliceal.</li> <li>Cunoașterea regulamentului de joc.</li> </ul>		

Data completării  
29.09.2023

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

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

Data aprobării în Consiliul departamentului,  
29.09.2023

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

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