



HANDBAL ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL LICEAL ȘI POSTLICEAL

anul universitar 2024-2025

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 / Profesor de educație fizică și sport în învățământul secundar

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. Corina POPESCU					
2.3	Titularul activităților de seminar / laborator					Conf.univ.dr. Corina POPESCU					
2.4	Anul de studii	I	2.5	Semestrul	I	2.6	Tipul de evaluare	Examen	2.7	Regimul disciplinei	DA

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
Distribuția fondului de timp alocat studiului individual								108 ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								40
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								40
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								20
Tutorat								4
Examinări								2
Alte activități								2
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	Nu este cazul
4.2	de rezultate ale învățării	Nu este cazul

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. Obiectivele disciplinei

6.1 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.
6.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none">□ 1. Cunoașterea, înțelegerea și operarea cu conceptele fundamentale ale activităților sportive în general și ale handbalului în special;□ 2. Dobândirea abilităților practice și metodologice care asigură eficientizarea activităților de predare – învățare – perfecționare – evaluare, desfășurate la nivelul claselor de elevi, reprezentative școlare liceale și postliceale.□ 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.□ 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.□ 5. Însușirea cunoștințelor de bază din regulamentul de handbal și aplicarea acestuia în activitățile competiționale.□ 6. Asimilarea și aplicarea în practică a strategiilor de selecție, de instruire, de organizare și conducere a echipelor în competițiile sportive școlare.



7. Competențe specifice vizate

Competențe profesionale	CP.2. Ajută elevii în învățarea lor CP.6. Evaluează elevii CP.10. Pregătește conținutul lecției
Competențe transversale	CT.1. Lucrează în echipe CT.2. Își menține aptitudinile fizice

8. Rezultatele învățării

Cunoștințe	<ul style="list-style-type: none">- Identifică factorii care influențează învățarea în educația fizică și sport, inclusiv motivația, retenția, transferul și autoreglarea.- Identifică indicatori de performanță fizică și competență motrică pentru diferite categorii de vârstă și niveluri de pregătire.- Înțelegerea principiilor didactice și metodologice necesare pentru elaborarea conținutului unei lecții de educație fizică și sport.
Aptitudini	<ul style="list-style-type: none">- Utilizarea tehnicilor de comunicare eficientă pentru a motiva elevii în procesul de învățare.- Aplicarea unor strategii diferențiate de predare pentru a sprijini elevii cu ritmuri de învățare diferite.- Dezvoltarea capacității de a aplica tehnici de evaluare formative și sumative pentru monitorizarea progresului elevilor/ sportivilor.- Dezvoltarea de planuri de evaluare / analiza manageriale pentru diferite grupe de elevi și sportivi.- Dezvoltarea capacității de a structura lecția în funcție de obiectivele educaționale și de nivelul elevilor/sportivilor- Utilizarea tehnicilor de organizare și planificare pentru a optimiza timpul și resursele unei lecții de educație fizică.
Responsabilitate și autonomie	<ul style="list-style-type: none">- Asumarea responsabilității pentru îmbunătățirea continuă a procesului de predare și învățare în educația fizică și sport.- Crearea unui mediu de învățare incluziv și favorabil dezvoltării competențelor fizice și psihomotrice.- Dezvoltarea inițiativei pentru utilizarea tehnologiilor moderne în susținerea procesului educațional sportiv.- Adaptarea procesului de evaluare la nevoile individuale ale elevilor/sportivilor, asigurând incluziunea și echitatea în evaluare- Promovarea unui sistem de evaluare bazat pe feedback constructiv și motivant.- Asumarea responsabilității pentru pregătirea unei lecții adaptate nevoilor elevilor și cerințelor curriculare.- Crearea unui plan de lecție clar, coerent și eficient, care să sprijine progresul elevilor.

9. Conținuturi

9.1. Curs		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	1. Noțiuni de bază ale regulamentului de handbal 2. Programa școlară	2	Prelegerea participativă, dezbaterile, exemplificările, conversația euristică.	Predare față în față Laptop, Videoproiector
2	Tehnica și tactica jocului de handbal: definiții, componente, sistematizare	2		
3	Tehnica jocului de handbal în atac 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		
4	Tehnica jocului de handbal în atac 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		
5	Elemente și procedee tehnice folosite în apărare: - poziția fundamentală și deplasările specifice pe semicerc - atacarea adversarului cu mingea - scoaterea mingii de la adversar - blocarea mingii aruncate spre poartă	2		
6	Tactica jocului de handbal în atac Acțiuni tactice individuale folosite în atac: demarajul, depășirea, pașii pivotului	2		
7	Tactica jocului de handbal în atac Acțiuni tactice colective 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		
8	Tactica jocului de handbal în apărare	2		



	Acțiuni tactice individuale folosite în apărare: atacarea adversarului cu mingea; retragerea pe semicerc ; mișcarea de translație ; închiderea pătrunderii ; marajul adversarului: de supraveghere, strâns și de interceptie ; acoperirea brațului de aruncare			
9	Tactica jocului de handbal în apărare Acțiuni tactice colective 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		
10	Tehnica și tactica portarului	2		
11	Sisteme de joc în atac - sistemul de atac cu un jucător pivot - sistemul de atac cu doi pivoti	2		
12	Sisteme de joc în apărare - sistemul de apărare pe zonă 6:0 - sistemul de apărare pe zonă 5 + 1	2		
13	Fazele jocului în atac: variante de contraatac Fazele jocului în apărare	2		
14	Formarea echipelor reprezentative școlare de handbal pentru învățământul liceal și postliceal	2		

Bibliografie:

1. Baștiurea, E., 2014, Handbal. Aspecte teoretice privind capacitatea motrică specifică posturilor de joc, Edit. Zigotto, Galați.
2. Balint, E., 2014, Handbalul în învățământul primar și gimnazial, Universitatea Transilvania din Brașov. Brașov.
3. Cazan, F., 2018, Metodica jocurilor sportive – Handbal, Edit. Universitaria, Craiova.
4. Ghervan, P., 2014, Selecția și primii pași în handbal, Edit. Didactică și Pedagogică, București.
5. Ghervan, P., 2014, Handbal – pregătirea sportivă în stadiul de inițiere (9-10 ani), Edit. Didactică și Pedagogică, București.
6. Hantău, C., 2017, Mini-handbal. Stradiul I al instruirii în handbal, Edit. Printech, București.
7. Marina, I. B., Hantău, C., Caracas, V., 2014, Fundamente științifice ale jocurilor sportive – Handbal, Curs Universitar, Edit. Bren, București.
8. Mihăilă, I., Popescu, D. C., 2015, Handbal. Curs teoretic. Pregătire specializată, Edit. Universității din Pitești.
9. 16. 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.
10. 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.
11. Popescu, D. C., 2016, Handbalul în școală. Curs teoretic, Edit. Universității din Pitești.
12. Popescu, D. C., 2024, Metodica predării handbalului în școală. Suport de curs, Edit. Universității din Pitești.
13. Popescu, D. C., Stancu, M., 2023, Handbal. Etapele de instruire din ciclul gimnazial, Edit. Universității din Pitești.
14. **Popescu, D. C., 2024, Handbal în învățământul liceal și postliceal. Suport de curs, Edit. Universității din Pitești.**

9.2. Aplicații: Seminar / Laborator / Teme de casă		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	Conținutul și metodica instruirii procedeelor 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 de la lucrările practice ale studenților și se precizează criteriile ce vor fi utilizate în evaluarea rezultatelor învățării Predare față în față Mingi de handbal Materiale auxiliare
2	Conținutul și metodica instruirii procedeelor tehnice specifice jocului de apărare.	2		
3	Conținutul și metodica instruirii principalelor acțiuni tactice individuale și colective specifice jocului de atac	2		
4	Conținutul și metodica instruirii principalelor acțiuni tactice individuale și colective specifice jocului de apărare.	2		
5	Conținutul și metodica instruirii principalelor procedee tehnice și acțiuni tactice specifice jocului portarului	2		
6	Conținutul și metodica instruirii sistemelor de joc utilizate în atac și apărare.	2		
7	Verificare	2		



Bibliografie

1. Baștiurea, E., 2014, Handbal. Aspecte teoretice privind capacitatea motrică specifică posturilor de joc, Edit. Zigotto, Galați.
2. Balint, E., 2014, Handbalul în învățământul primar și gimnazial, Universitatea Transilvania din Brașov. Brașov.
3. Cazan, F., 2018, Metodica jocurilor sportive – Handbal, Edit. Universitaria, Craiova.
4. Ghervan, P., 2014, Selecția și primii pași în handbal, Edit. Didactică și Pedagogică, București.
5. Ghervan, P., 2014, Handbal – pregătirea sportivă în stadiul de inițiere (9-10 ani), Edit. Didactică și Pedagogică, București.
6. Hantău, C., 2017, Minihandbal. Stradiul I al instruirii în handbal, Edit. Printech, București.
7. Marina, I. B., Hantău, C., Caracaș, V., 2014, Fundamente științifice ale jocurilor sportive – Handbal, Curs Universitar, Edit. Bren, București.
8. Mihăilă, I., Popescu, D. C., 2015, Handbal. Curs teoretic. Pregătire specializată, Edit. Universității din Pitești.
9. 16. 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.
10. 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.
11. Popescu, D.C., 2016, Handbalul în școală. Curs teoretic, Edit. Universității din Pitești.
12. Popescu, D. C., 2024, Metodica predării handbalului în școală. Suport de curs, Edit. Universității din Pitești.
13. Popescu, D.C., Stancu, M., 2023, Handbal. Etapele de instruire din ciclul gimnazial, Edit. Universității din Pitești.
14. **Popescu, D. C., 2024, Handbal în învățământul liceal și postliceal. Suport de curs, Edit. Universității din Pitești.**
15. [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)

10. 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*.

11. Evaluare

Tip activitate	11.1 Criterii de evaluare	11.2 Metode de evaluare	11.3 Puncte pe activitate
11.4 Curs	Calitatea, gradul de asimilare a limbajului de specialitate și coerența tratării subiectelor de examen.	Examen oral	50
11.5 Seminar / Laborator / Tema de casă	Structuri tehnico-tactice specifice jocului de handbal Participarea activă la lucrările practice Elaborarea unor referate	Demonstrația practică Observarea activității studenților Portofoliu	20 20 10

11.6. Condiții de promovare

Punctajul minim pentru promovarea disciplinei este de 50 puncte. Punctajul total se transformă în notă întreagă prin împărțire la 10 și rotunjire. Studentul trebuie să participe la evaluarea finală, în regim față în față, fără impunerea unui punctaj minim la evaluarea finală.

Data completării
30.09.2024

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

Titular de seminar / laborator,
Conf.univ.dr. Corina POPESCU

Data aprobării în Consiliul departamentului,
30.09.2024

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

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

Data aprobării în Consiliul FSEFI,
30.09.2024

Decan FSEFI,
Conf.univ.dr. Julien Leonard FLEANCU