



**FIȘA DISCIPLINEI**  
**HANDBAL ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL LICEAL ȘI POSTLICEAL**  
anul universitar 2025-2026

**1. Date despre program**

1.1 Instituția de învățământ superior/	Universitatea Națională de Știință și Tehnologie POLITEHNICA din București - Centrul Universitar Pitești
1.2 Facultatea	Facultatea de Științe, Educație Fizică și Informatică
1.3 Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4 Domeniul de studii universitare	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5 Programul de studii universitare	Activități motrice curriculare și extracurriculare
1.6 Ciclul de studii universitare	Master
1.7 Limba de predare	Română
1.8 Locația geografică de desfășurare a studiilor	Pitești

**2. Date despre disciplină**

2.1 Denumirea disciplinei/ (ro)	<b>HANDBAL ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL LICEAL ȘI POSTLICEAL</b>						
2.2 Titularul/ii activităților de curs	Conf. univ.dr. Popescu Corina						
2.3 Titularul/ii activităților de seminar / laborator/proiect	Conf. univ.dr. Popescu Corina						
2.4 Anul de studiu	1	2.5 Semestrul/	I	2.6. Tipul de evaluare/	E	2.7 Statutul disciplinei	Ob
2.8 Categoria formativă	F	2.9 Codul disciplinei/	UPB.18.M1.O.05-02				

**3. Timpul total (ore pe semestru al activităților didactice)**

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	Din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/laborator/proiect	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	Din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/laborator/proiect	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					106
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate					
Pregătire seminarii/laboratoare/proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					
Tutorat					
Examinări					2
Alte activități (dacă există):					
3.7 Total ore studiu individual	108				
3.8 Total ore pe semestru	150				
3.9 Numărul 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 necesare pentru desfășurarea optimă a activităților didactice (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Cursul se va desfășura într-o sală dotată cu videoproiector și computer.
5.2 de desfășurare a laboratorului	Laboratorul se va desfășura într-o sală cu dotare specifică care trebuie să includă: teren regulamentar de handbal 40m x 20m / mingi, tricouri, jaloane și alte materiale auxiliare.

#### 6. Obiectiv general

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. Rezultatele învățării

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



## 8. Metode de predare

Procesul de predare va explora metode de predare expozitive (prelegerea, expunerea), conversative-interactive, bazate pe modele de învățare prin descoperire facilitate de explorarea directă și indirectă a realității (experimentul, demonstrația, modelarea), dar și pe metode bazate pe acțiune, precum exercițiul, activitățile practice și rezolvarea de probleme.

În activitatea de predare vor fi utilizate prelegeri, în baza unor prezentări Power Point sau diferite filmulețe care vor fi puse la dispoziția studenților. Fiecare curs va debuta cu recapitularea capitolelor deja parcurse, cu accent asupra noțiunilor parcurse la ultimul curs.

Prezentările utilizează imagini și scheme, astfel încât informațiile să fie ușor de înțeles și asimilat.

## 9. Conținuturi

CURS		
Capitolul I	Conținutul	Nr. ore
I	<b>1. Noțiuni de bază ale regulamentului de handbal</b> <b>2. Programa școlară</b>	2
II	<b>Tehnica și tactica jocului de handbal:</b> definiții, componente, sistematizare	2
III	<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
IV	<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
V	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
VI	<b>Tactica jocului de handbal în atac</b> Acțiuni tactice <b>individuale</b> folosite în atac: demarcajul, depășirea, pașii pivotului	2
VII	<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
VIII	<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	2



	pătrunderii ; marcajul adversarului: de supraveghere, strâns și de interceptie ; acoperirea brațului de aruncare	
IX	<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
X	<b>Tehnica și tactica portarului</b>	2
XI	<b>Sisteme de joc în atac</b> - sistemul de atac cu un jucător pivot - sistemul de atac cu doi pivoți	2
XII	<b>Sisteme de joc în apărare</b> - sistemul de apărare pe zonă 6:0 - sistemul de apărare pe zonă 5 + 1	2
XIII	<b>Fazele jocului în atac: variante de contraatac</b> <b>Fazele jocului în apărare</b>	2
XIV	<b>Formarea echipelor reprezentative școlare de handbal pentru învățământul liceal și postliceal</b>	2
	<b>Total:</b>	<b>28</b>

**Bibliografie:**

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



<b>LABORATOR</b>		
<b>Nr crt</b>	<b>Conținutul</b>	<b>Nr. ore</b>
1.	Conținutul și metodica instruirii procedeele tehnice specifice jocului de atac.	2
2.	Conținutul și metodica instruirii procedeele 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.	<b>Verificare</b>	2
	<b>Total:</b>	<b>14</b>
<b>Bibliografie:</b>		
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Popescu, D. C., 2024, Handbal în învățământul liceal și postliceal. Suport de curs, Edit. Universității din Pitești.</li><li>2. Baștiurea, E., 2014, Handbal. Aspecte teoretice privind capacitatea motrică specifică posturilor de joc, Edit. Zigotto, Galați.</li><li>3. Balint, E., 2014, Handbalul în învățământul primar și gimnazial, Universitatea Transilvania din Brașov. Brașov.</li><li>4. Cazan, F., 2018, Metodica jocurilor sportive – Handbal, Edit. Universitaria, Craiova.</li><li>5. Ghervan, P., 2014, Selecția și primii pași în handbal, Edit. Didactică și Pedagogică, București.</li><li>6. Ghervan, P., 2014, Handbal – pregătirea sportivă în stadiul de inițiere (9-10 ani), Edit. Didactică și Pedagogică, București.</li><li>7. Hantău, C., 2017, Minihandbal. Stradiul I al instruirii în handbal, Edit. Printech, București.</li><li>8. Marina, I. B., Hantău, C., Caracaș, V., 2014, Fundamente științifice ale jocurilor sportive – Handbal, Curs Universitar, Edit. Bren, București.</li><li>9. Mihăilă, I., Popescu, D. C., 2015, Handbal. Curs teoretic. Pregătire specializată, Edit. Universității din Pitești.</li><li>10. 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.</li><li>11. 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.</li><li>12. Popescu, D.C., 2016, Handbalul în școală. Curs teoretic, Edit. Universității din Pitești.</li><li>13. Popescu, D. C., 2024, Metodica predării handbalului în școală. Suport de curs, Edit. Universității din Pitești.</li><li>14. Popescu, D.C., Stancu, M., 2023, Handbal. Etapele de instruire din ciclul gimnazial, Edit. Universității din Pitești.</li></ol>		



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. 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 Laborator	Structuri tehnico-tactice specifice jocului de handbal Participarea activă la lucrările practice Elaborarea unor referate	Demonstrația practică  Observarea activității studenților Portofoliu	20  20 10
10.6 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  
28.09.2025

Titular de curs  
Conf.univ.dr. Popescu Corina

Titular(ii) de aplicații  
Conf.univ.dr. Popescu Corina

Data avizării în  
departament  
29.09.2025

Director de departament  
Conf.univ.dr. Liviu Emanuel Mihăilescu

Data aprobării în  
Consiliul Facultății  
29.09.2025

Decan  
Conf.univ.dr. Julien Leonard FLEANCU