

**FIȘA DISCIPLINEI**  
**HANDBALUL ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL LICEAL ȘI POSTLICEAL**  
*anul universitar 2019 – 2020*

**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	Activități motrice curriculare și extracurriculare / Cadru didactic în învățământul liceal

**2. Date despre disciplină**

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	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 inv.	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								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	Elementele și procedeele tehnice ale jocului de handbal studiate la licență de către absolvenții domeniului Știința Sportului și Educației Fizice.
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	<p>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)</p> <p>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)</p> <p>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)</p> <p>C4. Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă (1 PC)</p> <p>C5. Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport (1 PC)</p>
Competențe transversale	<p>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)</p>

## 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
1	<b>1. Noțiuni de bază ale regulamentului de handbal</b> <b>2. Programa școlară</b>	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prelegerea participativă, dezbaterile, exemplificarea, studiul de caz, problematizarea</li> <li>- Conversația euristică.</li> <li>- Metode intuitive de video proiecție – expunere PPT</li> </ul>	<p>Calculator, Videoproiector</p>
2	<b>2. Tehnica și tactica jocului de handbal:</b> - definiții - componente - sistematizare	2		
3	<b>3. 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		
4	<b>4. 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		
5	<b>5. Tehnica jocului de handbal în apărare</b> 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	<b>6. Tactica jocului de handbal în atac</b> Acțiuni tactice <b>individuale</b> folosite în atac: - demarcajul - depășire - pașii pivotului	2		
7	<b>7. Tactica jocului de handbal în atac</b> Acțiuni tactice <b>colective</b> folosite în atac: - pasarea mingii în pătrundere succesivă - încrucișarea - paravanul - blocajul	2		

	- plecarea din blocaj - acțiuni tactice în momente fixe de joc - circulația în opt - învățuirea			
8	<b>8. 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		
9	<b>9. 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		
10	<b>10. Tehnica și tactica portarului</b>	2		
11	<b>11. Sisteme de joc în atac</b> - sistemul de atac cu un jucător pivot - sistemul de atac cu doi pivoți	2		
12	<b>12. Sisteme de joc în apărare</b> - sistemul de apărare pe zonă 6:0 - sistemul de apărare pe zonă 5 + 1	2		
13	<b>13. Fazele jocului în atac: variante de contraatac</b> <b>Fazele jocului în apărare</b>	2		
14	<b>14. Formarea echipelor reprezentative școlare de handbal pentru învățământul liceal și postliceal</b>	2		
<b>Bibliografie:</b> 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. Filip C., coord. 1999, Sistemul Național Școlar de Evaluare la Disciplina Educație Fizică și Sport, Ministerul Educației Naționale. 5. Ghermănescu I.K., Gogăltan V., Jianu E., Negulescu I., 1983, Teoria și metodică handbalului, Edit. Didactică și Pedagogică, București. 6. Mihăilă I., 2004, <i>Handbal. Curs teoretic</i> , Edit. Universității din Pitești, Pitești. 7. Mihăilă I., Preda Corina, 2002, <i>Handbal. Tehnica și metodică jocului</i> , Edit. The Flower Power, Pitești. 8. Mihăilă I., 2006, <i>Evaluarea în selecția și pregătirea handbaliștilor de performanță</i> , Edit. Universitaria Craiova, Craiova. 9. Mihăilă I., 2013, <i>Handbal. Teoria jocului</i> , Edit. Universității din Pitești, Pitești. 10. Popescu Daniela Corina, 2016, <i>Handbalul în școală. Curs teoretic</i> , Edit. Universității din Pitești. 11. Popescu Daniela Corina, 2016, <i>Probe și teste pentru evaluarea jucătorilor de handbal</i> . Caiet de lucrări practice – Metodica antrenamentului pe ramuri de sport – handbal, Edit. Universității din Pitești. 12. Popescu Daniela Corina, 2016, <i>Metodica predării handbalului în școală. Suport de curs</i> , Edit. Universității din Pitești. 13. Postolache N., 2006, Handbal în școală, Edit. Uranus, București. 14. Răzescu C., 2010, Handbal. Teoria jocului, Edit. Ovidius University Press, Constanța. 15. Scarlat M.B., Scarlat E., 2003, Educație Fizică și Sport – învățământ liceal, Edit. Didactică și Pedagogică, R.A., București. 16. Mihăilă I., 2013, <i>Handbal. Metodica antrenamentului</i> . Curs teoretic, Edit. Universității din Pitești, Pitești. 17. Mihăilă I., Popescu Daniela Corina, 2015, <i>Handbal. Curs teoretic. Pregătire specializată</i> , Edit. Universității din Pitești. 18. Popescu Daniela Corina 2007, <i>Handbal. Instruirea în stadiile formative primare</i> , Edit. Universitaria Craiova, Craiova. 19. Popescu Daniela Corina, 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 Daniela Corina, 2016, <i>Handbalul în învățământul liceal și postliceal. Suport de curs</i> , Edit. Universității din Pitești. 20. Sotiri, R., 2000, Handbal. Inițiere. Performanță, București.				
<b>8.2. Aplicații: Lucrări practice</b>		<b>Nr. ore</b>	<b>Metode de predare</b>	<b>Observații Resurse folosite</b>
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.
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		Mingi de handbal Materiale auxiliare
6	Conținutul și metodică instruirii sistemelor de joc utilizate în atac și apărare.	2		



7	Verificare	2	
---	------------	---	--

Bibliografie:

1. Bota I., Bota Maria, 1990, 500 de exerciții pentru învățarea jocului de handbal, Edit. Sport-Turism, București.
2. Cercel P., 1983, Handbal antrenamentul echipelor masculine, Edit. Sport-Turism, București.
3. Cercel P., 1980, Handbal. Exerciții pentru fazele de joc, 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. Gogăltan V., 1974, Instruirea copiilor și juniorilor în handbal, Edit. Stadion, București.
6. Mihăilă I., Preda Corina, 2002, *Handbal. Tehnica și metodică jocului*, Edit. The Flower Power, Pitești.
7. Mihăilă I., Popescu Daniela Corina, 2006, *Handbal. Îndrumar practico-metodic*, Edit. Universitaria Craiova, Craiova.
8. Mihăilă I., 2013, *Handbal. Exerciții pentru joc*, Edit. Universității din Pitești.
9. Scarlat M.B., Scarlat E., 2003, Educație Fizică și Sport – învățământ liceal, Edit. Didactică și Pedagogică, R.A., București.
10. Trofin E., Grigorovici S., 1967, Handbal la copii și juniori, Ediția C.N.E.F.S.- București.
11. <http://www.frh.ro/frh/pdf/RegulamentulJoculuideHandbalIndoorEditiaIulie2016.pdf> - Regulamentul jocului de handbal, 1 iulie 2016.
12. [http://www.lpsiasi.ro/documente/legislatie/mects/efs9\\_12.pdf](http://www.lpsiasi.ro/documente/legislatie/mects/efs9_12.pdf) - Programa școlară clasele IX – XII educație fizică, București 2009.

**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> </ul>	Probe de control – Evaluare practică	30 %
	<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	10 %
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participare la activitățile practice.</li> </ul>	Notare curentă Evaluarea participării conștiente și active din cadrul lucrărilor practice	10 %
10.6 Standard minim de performanță	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Îndeplinirea activităților practice este absolut obligatorie (conducerea unei lecții cu tematici din handbal).</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

1.10.2019

Titular de curs,

Conf.univ.dr. Corina Popescu

*Popescu*

Titular de laborator,

Conf.univ.dr. Corina Popescu

*Popescu*

Data aprobării în Consiliul departamentului,

1.10.2019

Director de departament,

(prestator)

Prof.univ.dr. Marian Crețu

*Crețu*

Director de departament,

(beneficiar),

Prof.univ.dr. Marian Crețu

*Crețu*