

FIȘA DISCIPLINEI
DIRIJAREA METODOLOGICĂ A CAPACITĂȚII MOTRICE PE RAMURI DE SPORT
LA SENIORI I – HANDBAL
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	Performanță în Sport / Profesor antrenor în învățământul cu program sportiv integrat gimnazial, liceal / antrenor la cluburi sportive, asociații sportive etc.

2. Date despre disciplină

2.1	Denumirea disciplinei				Dirijarea metodologică a capacității motrice pe ramuri de sport la seniori – handbal						
2.2	Titularul activităților de curs				Prof.univ.dr. Ion Mihăilă						
2.3	Titularul activităților de seminar / laborator				Prof.univ.dr. Ion Mihăilă						
2.4	Anul de studii	II	2.5	Semestrul	I	2.6	Tipul de evaluare	Examen	2.7	Regimul disciplinei	Opțională

3. Timpul total estimat

3.1	Număr de ore pe săptămână	2	3.2	din care curs	1	3.3	S / L / P	1
3.4	Total ore din planul de inv.	28	3.5	din care curs	14	3.6	S / L / P	14
Distribuția fondului de timp alocat studiului individual								72 ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								26
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								20
Tutorat								2
Examinări								2
Alte activități								2
3.7	Total ore studiu individual	72						
3.8	Total ore pe semestru	100						
3.9	Număr de credite	4						

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 (Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă, 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, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport (1 PC) C4. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport (1 PC)
Competențe transversale	

7. Obiectivele disciplinei

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Disciplina are ca obiectiv general însușirea de către studenți a sistemului de cunoștințe privind metodologia dirijării capacității motrice generale și specifice a jocului de handbal, identificarea și utilizarea unor mijloace de acționare menite să ducă la creșterea capacității de performanță, evaluarea capacității de performanță la copii, juniori și seniori.
7.2 Obiectivele specifice	<p>a) Obiective cognitive</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 1. Cunoașterea, înțelegerea și utilizarea adecvată a diferitelor concepte teoretice de bază, a principalelor teorii și orientări specifice disciplinei: identificarea de termeni, relații, procese; perceperea unor relații și conexiuni. □ 2. Cunoașterea și utilizarea principiilor care stau la baza elaborării programelor de pregătire privind dezvoltarea capacității motrice în handbal. □ 3. Achiziționarea sistemului de cunoștințe teoretice cu privire la factorii favorizanți și perturbatori în jocul de handbal. □ 4. Cunoașterea și utilizarea principiilor care stau la baza elaborării programelor de pregătire privind dezvoltarea capacității motrice în handbal. □ 5. Cunoașterea modului în care se efectuează evaluarea capacității motrice în handbal și operarea în practică cu teste și probe specifice. <p>b) Obiective procedurale</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 1. Corelarea unor cunoștințe curriculare dobândite anterior cu unele probleme legate de dirijarea capacității motrice; □ 2. Identificarea unor situații concrete de utilizare aplicativă a aspectelor teoretice: teorii, taxonomii, criterii, etc. <p>c) Obiective atitudinale</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 1. Manifestarea unei atitudini pozitive și responsabile față de domeniul științific / cultivarea unui mediu științific centrat pe valori și relații democratice / promovarea unui sistem de valori culturale, morale și civice / valorificarea optimă și creativă a propriului potențial în activitățile științifice / implicarea în dezvoltarea instituțională și în promovarea inovațiilor științifice / angajarea în relații de parteneriat cu alte persoane / instituții cu responsabilități similare / participarea la propria dezvoltare profesională): <ul style="list-style-type: none"> ▪ reacția pozitivă la sugestii, cerințe, sarcini didactice și sportive; ▪ implicarea în activități științifice în legătură cu disciplina studiată; ▪ abilitatea de a colabora cu specialiștii din alte domenii.

8. Conținuturi

8.1. Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
CURS Master PS / Anul II / Semestrul I		- Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificarea, studiul de caz, problematizarea - Conversația euristică. - Metode intuitive de video proiecție – expunere PPT	Calculator, Videoproector
1. Principiile pregătirii echipelor de handbal. Participarea activă. Dezvoltarea multilaterală. Specializarea pe posturi. Individualizarea. Varietatea. Modelarea. Creșterea progresivă a încălzirii.	2		
2. Factorii favorizanți și perturbatori în jocul de handbal. Necesitatea studierii acestora.	2		
3. Direcții orientative în dinamica efortului. Aspect generale. Direcții în pregătirea factorilor antrenamentului sportive.	2		
4. Pregătirea de forță. Factorii care influențează calitatea de forță. Rolul forței în jocul de handbal. Metode de dezvoltare.	2		
5. Antrenamentul de rezistență. Factori de influențare. Metode de dezvoltare.	2		
6. Antrenamentul agilității. Factori de influențare. Metode de dezvoltare a agilității	2		
7. Capacitățile coordinative în jocul de handbal. Factori de influențare. Metode de dezvoltare.	2		
Bibliografie: 1. Achim Șt., 2002, Planificarea în pregătirea sportivă, Edit. Ex Ponto, București. 2. Acsinte Al., Eftene Al., 2000, Handbal de la inițiere la marea performanță, Edit. Media, Bacău. 3. Bompă T., 2003, Performanța în jocurile sportive. Teoria și metodologia antrenamentului, Edit. Ex Ponto, București. 4. Bota I., Macovei B., 1983, Handbal. Antrenamentul portarului, Edit. Sport-Turism, București. 5. Bota I., 1984, Handbal. Modele de joc și pregătire, Edit. Sport-Turism, București. 6. Cercel P., 1983, Handbal antrenamentul echipelor masculine, Edit. Sport-Turism, București. 7. Dragnea A., Teodorescu Mate Silvia, 2002, Teoria sportului, Edit. FEST, București. 8. Ghermănescu I.K., Gogăltan V., Jianu E., Negulescu I., 1983, Teoria și metodica handbalului, Edit. Didactică și Pedagogică, București. 9. Mihăilă I., 2004, Handbal. Curs teoretic, Edit. Universității din Pitești, Pitești. 10. Mihăilă I., 2004, Handbal – Pregătire fizică specifică diferențiată, Edit. Valinex, Chișinău. 11. Mihăilă I., 2006, Evaluarea în selecția și pregătirea handbaliștilor de performanță, Edit. Universitaria Craiova, Craiova. 12. Mihăilă I., 2006, Handbal. Optimizarea pregătirii fizice specifice la echipele de juniori, Edit. Universitaria Craiova. 13. Mihăilă I., 2006, Handbal curs perfecționare, Edit. Universității din Pitești. 14. Mihăilă I., 2012, Handbal. Metodica antrenamentului. Curs teoretic, Edit. Universității din Pitești.			

15. Mihăilă I., 2013, Handbal. Teoria jocului, Edit. Universității din Pitești.
16. Mihăilă I., Popescu Daniela Corina, 2015, Handbal. Curs teoretic. Pregătire specializată, Edit. Universității din Pitești.
17. Nicu, A. și colab., 1993, Antrenamentul sportiv modern, Edit. Editis, București.
18. Mihăilă I., Popescu Daniela Corina, 2016, Pregătire specializată într-o disciplină sportivă – handbal. Curs de uz intern, Edit. Universității din Pitești.
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.
20. Popescu Daniela Corina 2007, Handbal. Instruirea în stadiile formative primare, Edit. Universitaria Craiova, Craiova.
21. 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.
22. Simion Ghe., Mihăilă I., Stănculescu G., 2011, Antrenament sportiv. Concept sistemic, Edit. Ovidius University Press, Constanța.
23. Sotiri R., 2000, Handbal. Inițiere. Performanță, București.
- <http://www.frh.ro/frh/pdf/RegulamentulJoculuideHandbalIndoorEditiaIulie2016.pdf> - Regulamentul jocului de handbal, 1 iulie 2016.

8.2. Aplicații: Laborator		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
LUCRĂRI PRACTICE				
Master PS / Anul II / Semestrul I				
1	Antrenamentul de forță. Metode și mijloace de realizare	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	Antrenamentul de rezistență. Metode și mijloace de realizare.	2		
3	Antrenamentul agilității. Metode și programe de realizare.	2		
4	Antrenamentul capacităților coordinative.	2		
5	Programe de antrenament pentru perfecționarea tehnicii jocului de atac și apărare	2		
6	Programe de individualizare pe linii și posturi de joc – linia jucătorilor de la 6 m / linia jucătorilor de la 9 m / portar	2		
7	Stretching-ul în cadrul antrenamentului echipelor de handbal seniori Circuitul mijloc de pregătire. Modele de pregătire	2		

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 cu program sportiv integrat (liceal).

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 *Performanță în Sport*.

10. Evaluare

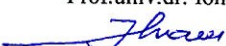
Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Calitatea, gradul de asimilare a limbajului de specialitate și coerența tratării subiectelor de examen.	Examen oral	40 %
10.5 Seminar / Lucrări practice / Tema de casă	<ul style="list-style-type: none"> Activitate practică: <ul style="list-style-type: none"> Structuri tehnico-tactice. Joc bilateral. Conducerea unei lecții de antrenament cu tematică prestabilită. 	Probe de control – Evaluare practică Analiza modului de utilizare adecvată a metodelor și mijloacelor în cadrul proiectării și conducerii unei lecții de antrenament cu tematică prestabilită; respectarea conținutului planului lecției de antrenament elaborat	20 %
	<ul style="list-style-type: none"> Referat ca temă de casă: <ul style="list-style-type: none"> Elaborarea unui mezciclu (plan de pregătire pe etapă) din etapa pregătitoare. Nivelul de instruire: seniori Elaborarea unui ciclu săptămânal din perioada precompetițională. Nivelul de instruire: seniori 	Analiza modului de realizare a referatului	20 %
	<ul style="list-style-type: none"> Participare la activitățile practice. 	Notare curentă. Evaluarea participării conștiente și active din cadrul lucrărilor practice	20 %
10.6 Standard minim de performanță	<ul style="list-style-type: none"> Îndeplinirea activităților practice este absolut obligatorie. Comunicarea unor informații utilizând corect limbajul științific de specialitate. Cunoașterea noțiunilor fundamentale privind planificarea antrenamentului sportiv în handbal. 		

Data completării
1.10.2019

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


.....


Titular de lucrări practice,
Prof.univ.dr. Ion Mihăilă


.....

Data aprobării în Consiliul departamentului,

1.10.2019

Director de departament,
(prestator)
Prof.univ.dr. Marian Crețu

.....


Director de departament,
(beneficiar),
Prof.univ.dr. Marian Crețu

.....
