

FIȘA DISCIPLINEI
DIRIJAREA METODOLOGICĂ A CAPACITĂȚII MOTRICE PE RAMURI DE SPORT LA SENIORI –
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				-						
2.4	Anul de studii	II	2.5	Semestrul	II	2.6	Tipul de evaluare	Examen	2.7	Regimul disciplinei	Opțională

3. Timpul total estimat

3.1	Număr de ore pe săptămână	1	3.2	din care curs	1	3.3	S / L / P	
3.4	Total ore din planul de învăț.	14	3.5	din care curs	14	3.6	S / L / P	
Distribuția fondului de timp alocat studiului individual								86 ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								30
Tutorat								2
Examinări								2
Alte activități								2
3.7	Total ore studiu individual	86						
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	

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. Achiziționarea sistemului de cunoștințe teoretice, metodologice și practice cu privire la dirijarea metodologică a capacității motrice în jocul de handbal. □ 3. Cunoașterea și utilizarea individualizării în jocul de handbal. □ 4. Cunoașterea modului în care se efectuează evaluarea nivelului de pregătire la nivelul echipelor de handbal. <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 II		- Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificarea, studiul de caz, problematizarea - Conversația euristică. - Metode intuitive de video proiecție - expunere PPT	Calculator, Videoproector
1. Individualizarea ca principiu și metodă de lucru. Factori determinanți. Conținut. Forme de organizare	2		
2. Atingerea vârfului de formă la competițiile importante. Condiții. Factori care facilitează atingerea vârfului de formă.	2		
3. Modelul de pregătire la nivelul echipelor de handbal seniori.	2		
4. Concepția de joc la nivelul echipelor de handbal seniori.	2		
5. Recuperarea, oboseala, supraantrenarea și dezantrenarea la nivelul echipelor de handbal seniori.	2		
6. Coaching în jocul de handbal. Rolul coach/ului. Modelarea coachingului.	2		
7. Evaluarea nivelului de pregătire și eficacitate la nivelul echipelor de handbal. Înregistrări și statistici.	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 metodică 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. Metodică 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 – Metodică 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
---------------------------	---------	-------------------	--------------------------------

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	50 %
	Portofoliu	Analiza modului de realizare a portofoliului	50 %
10.5 Seminar / Lucrări practice / Tema de casă			
10.6 Standard minim de performanță	Comunicarea unor informații utilizând corect limbajul științific de specialitate. Cunoașterea noțiunilor de bază privind dirijarea metodologică a capacității motrice. Achiziționarea cel puțin a competențelor: C3 și C4.		

Data completării

1.10.2019

Titular de curs,

Prof.univ.dr. Ion Mihăilă

Titular de lucrări practice,

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