

## FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2024 – 2025

### 1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Lucian Blaga din Sibiu
1.2. Facultatea	Științe
1.3. Departament	Departamentul de Științe ale Mediului, Fizică, Educație Fizică și Sport
1.4. Domeniul de studiu	Educație Fizică și Sport
1.5. Ciclu de studii <sup>1</sup>	Licență
1.6. Specializarea	Educație Fizică și Sportivă

### 2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	<i>Metodica predării handbalului în școală</i>	Cod	FSTI.MFE.EFS.L.SO.4.1002.E-4.28		
2.2. Titular activități de curs	Conf.univ.dr. Stoian Iulian				
2.3. Titular activități practice	Conf.univ.dr. Stoian Iulian				
2.4. An de studiu <sup>2</sup>	2	2.5. Semestrul <sup>3</sup>	4	2.6. Tipul de evaluare <sup>4</sup>	Examen
2.7. Regimul disciplinei <sup>5</sup>	O	2.8. Categoria formativă a disciplinei <sup>6</sup>	S		

### 3. Timpul total estimat

3.1. Extinderea disciplinei în planul de învățământ – număr de ore pe săptămână					
3.1.a.Curs	3.1.b. Seminar	3.1.c. Laborator	3.1.d. Proiect	3.1.e Alte	Total
1	-	-	-	2	3
3.2. Extinderea disciplinei în planul de învățământ – total ore din planul de învățământ					
3.2.a.Curs	3.2.b. Seminar	3.2.c. Laborator	3.2.d. Proiect	3.2.e Alte	Total <sup>7</sup>
14	-	-	-	28	42
<b>Distribuția fondului de timp pentru studiu individual<sup>8</sup></b>					<b>Nr. ore</b>
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					14
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					14
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					14
Tutoriat <sup>9</sup>					14
Examinări <sup>10</sup>					6
<b>3.3. Total ore alocate studiului individual<sup>11</sup> (NOSI<sub>sem</sub>)</b>					<b>62</b>
<b>3.4. Total ore din Planul de învățământ (NOAD<sub>sem</sub>)</b>					<b>42</b>
<b>3.5. Total ore pe semestru<sup>12</sup> (NOAD<sub>sem</sub> + NOSI<sub>sem</sub>)</b>					<b>104</b>
<b>3.6. Nr ore / ECTS</b>					<b>25</b>
<b>3.7. Număr de credite<sup>13</sup></b>					<b>4</b>

**4. Precondiții** (acolo unde este cazul)

4.1. Discipline necesar a fi promovate anterior (de curriculum) <sup>14</sup>	<i>Nu este cazul</i>
4.2. Competențe	<i>Nu este cazul</i>

**5. Condiții** (acolo unde este cazul)

5.1. De desfășurare a cursului <sup>15</sup>	<i>Videoproiector, platforme on-line</i>
5.2. De desfășurare a activităților practice (lab/sem/pr/alte) <sup>16</sup>	<i>Teren cu dimensiuni regulamentare în spațiu închis/aer liber</i>

**6. Competențe specifice acumulate<sup>17</sup>**

Număr de credite alocat disciplinei <sup>18</sup>		4	Repartizare credite pe competențe <sup>19</sup>
<b>6.1. Competențe profesionale</b>	CP1	<i>Cunoșterea, înțelegerea conceptelor, teoriilor și metodicii disciplinei handbal, utilizarea lor adecvată în viitoarea activitate profesională;</i>	1
	CP2	<i>Utilizarea cunoștințelor pentru explicarea și interpretarea conceptelor, situațiilor și proceselor asociate disciplinei handbal;</i>	1
<b>6.2. Competențe transversale</b>	CT1	<i>Conștientizarea nevoii de comunicare eficientă bazată pe o terminologie de specialitate adecvată;</i>	0,5
	CT 2	<i>Familiarizarea cu rolurile și activitățile specifice muncii în echipă și distribuirea de sarcini pentru grupurile coordonate în activitățile de educație fizică și sport;</i>	0,5
<b>6.3. Competențe digitale</b>	CD1	<i>Integrarea aplicațiilor multimedia/hypermedia pentru educația modernă;</i>	0,5
	CD2	<i>Utilizarea platformelor de tip E-learning.</i>	0,5

**7. Obiectivele disciplinei** (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

7.1. Obiectivul general	<i>Cunoașterea și înțelegerea noțiunilor teoretice și practice, de bază, legate de tehnica și tactica jocului de handbal;</i>
7.2. Obiectivele specifice	<i>Cunoașterea și înțelegerea principalelor elemente și procedee tehnice și a celor mai simple acțiuni tactice din jocul de handbal; Aplicarea acestora și a regulamentului în jocurile cu temă.</i>

**8. Conținuturi**

8.1. Curs <sup>20</sup>	Metode de predare <sup>21</sup>	Nr. ore
Tehnica jocului de handbal - definiție, sistematizare, caracteristici;	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	1
Tehnica jocului de handbal - elemente componente ale celor două faze de joc;	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Tactica jocului- definiție, caracteristici, forme de aplicare;	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	1
Tactica jocului- fazele și formele atacului și apărării;	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Sistemul de joc- definiție, caracteristici, cerințe;	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Acțiuni tactice individuale (atac și apărare); Acțiuni tactice colective (atac și apărare);	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Momente fixe ale jocului; Tactica în jocul portarului;	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Orientarea și conținutul instruirii echipelor reprezentative școlare;	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
<b>Total ore curs:</b>		<b>14</b>
<b>8.2. Activități practice</b> (8.2.a. Seminar <sup>22</sup> / 8.2.b.Laborator <sup>23</sup> / 8.2.c. Proiect <sup>24</sup> / 8.2.d. Alte act.practice <sup>25</sup> )	<b>Metode de predare</b>	<b>Nr. ore</b>
Elemente tehnice fără minge	Explicația, demonstrația, corectarea	4

Prinderea și pasarea mingii	Explicația, demonstrația, corectarea	6
Conducerea mingii (driblingul)	Explicația, demonstrația, corectarea	4
Aruncarea la poartă	Explicația, demonstrația, corectarea	6
Ațiuni tactice colective de bază în atac (încrucișările, paravanul, etc.)	Explicația, demonstrația, corectarea	4
Ațiuni tactice colective de bază în apărare (schimbul de oameni, închiderea culoarelor, etc.)	Explicația, demonstrația, corectarea	4
<b>Total ore seminar/laborator</b>		<b>28</b>

## 9. Bibliografie

9.1. Referințe bibliografice recomandate	Stoian I., Muntean R., 2024, Handbal – fundamente teoretico - științifice, Edit. RISOPRINT, Cluj-Napoca; Stoian I., 2014, Handbal – teorie și metodică, Edit. Univ. "Lucian Blaga" din Sibiu
9.2. Referințe bibliografice suplimentare	Bota I., Bota M., 1990, 500 exerciții pentru învățarea jocului de handbal, Edit. Sport-Turism, București

## 10. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului<sup>26</sup>

Disciplina "Metodica predării handbalului în școală" prin competențele însușite de către studenți contribuie într-un mod semnificativ și integrator la pregătirea viitorului specialist în domeniul Educației Fizice și Sportului.

## 11. Evaluare

Tip activitate	11.1 Criterii de evaluare	11.2 Metode de evaluare		11.3 Pondere din nota finală	Obs. <sup>27</sup>
11.4a Examen / Colocviu	• Cunoștințe teoretice și practice însușite (cantitatea, corectitudinea, acuratețea)	Teste pe parcurs <sup>28</sup> :	%	70% (minim 5)	
		Teme de casă:	%		
		Alte activități <sup>29</sup> :	%		
		Evaluare finală:	100% (min. 5)		
11.4b Seminar	• Frecvența/relevanța intervențiilor sau răspunsurilor	Evidența intervențiilor, portofoliu de lucrări (referate, sinteze științifice)		30% (minim 5)	

**Fișa disciplinei cuprinde componente adaptate persoanelor cu CES (persoane cu dizabilități și persoane cu potențial înalt), în funcție de tipul și gradul acestora, la nivelul tuturor elementelor curriculare (competențe, obiective, conținuturi, metode de predare, evaluare alternativă), pentru a asigura șanse echitabile în pregătirea academică a tuturor studenților, acordând atenție sporită nevoilor individuale de învățare.**

Data completării: 27.09.2024

Data avizării în Departament: 02.10.2024

	Grad didactic, titlul, prenume, numele	Semnătura
<b>Titular disciplină</b>	Conf.univ.dr. Stoian Iulian	
<b>Responsabil program de studii</b>	Lector univ.dr. Hășmășan Ioan	
<b>Director Departament</b>	Lector univ.dr. Tăușan Ioan	

<sup>1</sup> Licență / Master

<sup>2</sup> 1-4 pentru licență, 1-2 pentru master

<sup>3</sup> 1-8 pentru licență, 1-3 pentru master

<sup>4</sup> Examen, colocviu sau VP A/R – din planul de învățământ

<sup>5</sup> Regim disciplină: O=Disciplină obligatorie; A=Disciplină opțională; U=Facultativă

<sup>6</sup> Categoria formativă: S=Specialitate; F=Fundamentală; C=Complementară; I=Asistată integral; P=Asistată parțial; N=Neasistată

<sup>7</sup> Este egal cu 14 săptămâni x numărul de ore de la punctul 3.1 (similar pentru 3.2.a.b.c.d.e.)

<sup>8</sup> Liniile de mai jos se referă la studiul individual; totalul se completează la punctul 3.37.

<sup>9</sup> Între 7 și 14 ore

<sup>10</sup> Între 2 și 6 ore

<sup>11</sup> Suma valorilor de pe liniile anterioare, care se referă la studiul individual.

<sup>12</sup> Suma (3.5.) dintre numărul de ore de activitate didactică directă (NOAD) și numărul de ore de studiu individual (NOSI) trebuie să fie egală cu numărul de credite alocate disciplinei (punctul 3.7) x nr. ore pe credit (3.6.)

<sup>13</sup> Numărul de credit se calculează după formula următoare și se rotunjește la valori vecine întregi (fie prin micșorare fie prin majorare)

$$\text{Nr. credite} = \frac{\text{NOCpSpD} \times C_C + \text{NOApSpD} \times C_A}{\text{TOCpSdP} \times C_C + \text{TOApSdP} \times C_A} \times 30 \text{ credite}$$

Unde:

- NOCpSpD = Număr ore curs/săptămână/disciplina pentru care se calculează creditele
- NOApSpD = Număr ore aplicații (sem./lab./pro.)/săptămână/disciplina pentru care se calculează creditele
- TOCpSdP = Număr total ore curs/săptămână din plan
- TOApSdP = Număr total ore aplicații (sem./lab./pro.)/săptămână din plan
- C<sub>C</sub>/C<sub>A</sub> = Coeficienți curs/aplicații calculate conform tabelului

Coeficienți	Curs	Aplicații (S/L/P)
Licență	2	1
Master	2,5	1,5
Licență lb. străină	2,5	1,25

<sup>14</sup> Se menționează disciplinele obligatoriu a fi promovate anterior sau echivalente

<sup>15</sup> Tablă, videoproiector, flipchart, materiale didactice specifice, platforme on-line etc.

<sup>16</sup> Tehnică de calcul, pachete software, standuri experimentale, platforme on-line etc.

<sup>17</sup> Competențele din Grilele aferente descrierii programului de studii, adaptate la specificul disciplinei

<sup>18</sup> Din planul de învățământ

<sup>19</sup> Creditele alocate disciplinei se distribuie pe competențe profesionale și transversale în funcție de specificul disciplinei

<sup>20</sup> Titluri de capitole și paragrafe

<sup>21</sup> Expunere, prelegere, prezentare la tablă a problematicii studiate, utilizare videoproiector, discuții cu studenții (pentru fiecare capitol, dacă este cazul)

<sup>22</sup> Discuții, dezbateri, prezentare și/sau analiză de lucrări, rezolvare de exerciții și probleme etc.

<sup>23</sup> Demonstrație practică, exercițiu, experiment etc.

<sup>24</sup> Studiu de caz, demonstrație, exercițiu, analiza erorilor etc.

<sup>25</sup> Alte tipuri de activități practice specifice

<sup>26</sup> Legătura cu alte discipline, utilitatea disciplinei pe piața muncii

<sup>27</sup> CPE – condiționează participarea la examen; nCPE – nu condiționează participarea la examen; CEF - condiționează evaluarea finală; N/A – nu se aplică

<sup>28</sup> Se va preciza numărul de teste și săptămânile în care vor fi susținute.

<sup>29</sup> Cercuri științifice, concursuri profesionale etc.