

## 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                     | Sport și Performanță Motrică  |

### 2. Date despre disciplină

|                                       |  |   |                                 |                                     |        |
|---------------------------------------|--|---|---------------------------------|-------------------------------------|--------|
| 2.1. Denumirea disciplinei            | <i>Fundamentele științifice ale jocului de handbal</i> | Cod   | FSTI.MFE.SPM.L.FO.3.1200.E-4.20 |                                     |        |
| 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>                         | 3                               | 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> | F                               |                                     |        |

### 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>  |                |                  |                |            | 10                 |
| Examinări <sup>10</sup>  |                |                  |                |            | 6                  |
| <b>3.3. Total ore alocate studiului individual<sup>11</sup> (NOSI<sub>sem</sub>)</b>           |                |                  |                |            | <b>58</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>100</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>Tablă, videoproiector, flipchart, materiale didactice specifice</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 noțiunilor legate de generalități, istoric/evoluție și regulament al jocului de handbal;</i>  |
| 7.2. Obiectivele specifice | <i>Cunoașterea și înțelegerea, abordărilor teoriei jocului de handbal, cronologia apariției și dezvoltării jocului de handbal, legilor jocului de handbal.</i> |

**8. Conținuturi**

| 8.1. Curs <sup>20</sup>  | Metode de predare <sup>21</sup>   | Nr. ore   |
|--|---|-----------|
| Handbalul ca mijloc al educației fizice;   | Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții  | 2         |
| Handbalul ca disciplină sportivă;  | Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții  | 2         |
| Handbalul ca disciplină științifică;   | Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții  | 2         |
| Apariția și evoluția handbalului;  | Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții  | 2         |
| Valoarea formativă a jocului de handbal;   | Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții  | 2         |
| Caracteristicile jocului de handbal;   | Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții  | 2         |
| Noțiuni din regulamentul de joc;   | Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții  | 2         |
| <b>Total ore curs:</b>   |   | <b>14</b> |
| 8.2. Activități practice (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> ) | Metode de predare   | Nr. ore   |
| Handbalul în programa școlară din învățământul preuniversitar  | Expunere, prezentare la tablă a problematicii studiate, utilizare videoproiector, discuții cu studenții | 8         |
| Handbalul în cadrul cluburilor sportive (de stat și private)   | Expunere, prezentare la tablă a problematicii studiate, utilizare videoproiector, discuții cu studenții | 4         |
| Handbalul în cadrul activităților didactice specifice instituțiilor de învățământ de specialitate (licee sportive, facultăți de                                  | Expunere, prezentare la tablă a problematicii studiate, utilizare                                       | 6         |

Str.

\_\_\_\_, Sibiu, România  
\_\_\_\_.ulbsibiu.ro

Tel.: +40 269 \_\_\_\_\_

Fax: +40 269 \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_@ulbsibiu.ro

|   |   |           |
|---|---|-----------|
| profil)   | videoproiector, discuții cu studenții   |           |
| Rezultate și momente deosebite în istoria handbalului (intern și internațional) | Expunere, prezentare la tablă a problematicii studiate, utilizare videoproiector, discuții cu studenții | 2         |
| Rolul jocului de handbal în educația tinerei generații                          | Expunere, prezentare la tablă a problematicii studiate, utilizare videoproiector, discuții cu studenții | 4         |
| Reglementări privind organizarea jocului de handbal                             | Expunere, prezentare la tablă a problematicii studiate, utilizare videoproiector, discuții cu studenții | 2         |
| Reglementări privind desfășurarea jocului de handbal                            | Expunere, prezentare la tablă a problematicii studiate, utilizare videoproiector, discuții cu studenții | 2         |
| <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;<br>Stoian I., 2014, Handbal – teorie și metodică, Edit. Univ. “Lucian Blaga” din Sibiu |
| 9.2. Referințe bibliografice suplimentare | Mihăilă I., 2004, Handbal – curs teoretic, Edit. Univ. din Pitești  |

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

Disciplina “Fundamentele științifice ale jocului de handbal” prin competențele înșușite 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<br>Examen /<br>Colocviu | • Cunoștințe teoretice și practice înșușite (cantitatea, corectitudinea, acuratețea) | Teste pe parcurs <sup>28</sup> : | %                | 100 % (minim 5)              |                    |
|                               |  | Teme de casă:                    | %                |                              |                    |
|                               |  | Alte activități <sup>29</sup> :  | 30 %             |                              |                    |
|                               |  | Evaluare finală:                 | 70 %<br>(min. 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> | Conf.univ.dr. Stoian Iulian            |           |
| <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 obligatorii 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.