

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 ¹ | Licență |
| 1.6. Specializarea | Sport și Performanță Motrică |

2. Date despre disciplină

| | | | | | |
|---------------------------------------|--|---|---------------------------------|-------------------------------------|--------|
| 2.1. Denumirea disciplinei | <i>Metodica predării handbalului în școală</i> | Cod | FSTI.MFE.SPM.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 ² | 2 | 2.5. Semestrul ³ | 4 | 2.6. Tipul de evaluare ⁴ | Examen |
| 2.7. Regimul disciplinei ⁵ | O | 2.8. Categoria formativă a disciplinei ⁶ | 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 ⁷ |
| 14 | - | - | - | 28 | 42 |
| Distribuția fondului de timp pentru studiu individual⁸ | | | | | Nr. ore |
| 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 ⁹ | | | | | 14 |
| Examinări ¹⁰ | | | | | 6 |
| 3.3. Total ore alocate studiului individual¹¹ (NOSI_{sem}) | | | | | 62 |
| 3.4. Total ore din Planul de învățământ (NOAD_{sem}) | | | | | 42 |
| 3.5. Total ore pe semestru¹² (NOAD_{sem} + NOSI_{sem}) | | | | | 104 |
| 3.6. Nr ore / ECTS | | | | | 25 |
| 3.7. Număr de credite¹³ | | | | | 4 |



4. Precondiții (acolo unde este cazul)

| | |
|---|----------------------|
| 4.1. Discipline necesar a fi promovate anterior (de curriculum) ¹⁴ | <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 ¹⁵ | <i>Videoproiector, platforme on-line</i> |
| 5.2. De desfășurare a activităților practice (lab/sem/pr/alte) ¹⁶ | <i>Teren cu dimensiuni regulamentare în spațiu închis/aer liber</i> |

6. Competențe specifice acumulate¹⁷

| Număr de credite alocat disciplinei ¹⁸ | | 4 | Repartizare credite pe competențe ¹⁹ |
|---|------|--|---|
| 6.1. Competențe profesionale | 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 |
| 6.2. Competențe transversale | 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 |
| 6.3. Competențe digitale | 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 ²⁰ | Metode de predare ²¹ | 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 |
| Total ore curs: | | 14 |
| 8.2. Activități practice (8.2.a. Seminar ²² / 8.2.b.Laborator ²³ / 8.2.c. Proiect ²⁴ / 8.2.d. Alte act.practice ²⁵) | Metode de predare | Nr. ore |
| 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 |
| Total ore seminar/laborator | | 28 |

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 programului²⁶

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. ²⁷ |
|-------------------------------|--|--|------------------|------------------------------|--------------------|
| 11.4a Examen / Colocviu | • Cunoștințe teoretice și practice însușite (cantitatea, corectitudinea, acuratețea) | Teste pe parcurs ²⁸ : | % | 70% (minim 5) | |
| | | Teme de casă: | % | | |
| | | Alte activități ²⁹ : | % | | |
| | | 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 |
|--------------------------------------|--|-----------|
| Titular disciplină | Conf.univ.dr. Stoian Iulian | |
| Responsabil program de studii | Conf.univ.dr. Stoian Iulian | |
| Director Departament | Lector univ.dr. Tăușan Ioan | |

¹ Licență / Master

² 1-4 pentru licență, 1-2 pentru master

³ 1-8 pentru licență, 1-3 pentru master

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

⁵ Regim disciplină: O=Disciplină obligatorie; A=Disciplină opțională; U=Facultativă

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

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

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

⁹ Între 7 și 14 ore

¹⁰ Între 2 și 6 ore

¹¹ Suma valorilor de pe liniile anterioare, care se referă la studiul individual.

¹² 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.)

¹³ 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_C/C_A = 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 |

¹⁴ Se menționează disciplinele obligatoriu a fi promovate anterior sau echivalente

¹⁵ Tablă, videoproiector, flipchart, materiale didactice specifice, platforme on-line etc.

¹⁶ Tehnică de calcul, pachete software, standuri experimentale, platforme on-line etc.

¹⁷ Competențele din Grilele aferente descrierii programului de studii, adaptate la specificul disciplinei

¹⁸ Din planul de învățământ

¹⁹ Creditele alocate disciplinei se distribuie pe competențe profesionale și transversale în funcție de specificul disciplinei

²⁰ Titluri de capitole și paragrafe

²¹ Expunere, prelegere, prezentare la tablă a problematicei studiate, utilizare videoproiector, discuții cu studenții (pentru fiecare capitol, dacă este cazul)

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

²³ Demonstrație practică, exercițiu, experiment etc.

²⁴ Studiu de caz, demonstrație, exercițiu, analiza erorilor etc.

²⁵ Alte tipuri de activități practice specifice

²⁶ Legătura cu alte discipline, utilitatea disciplinei pe piața muncii

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

²⁸ Se va preciza numărul de teste și săptămânile în care vor fi susținute.

²⁹ Cercuri științifice, concursuri profesionale etc.