

FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2025 – 2026

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. Ciclul de studii ⁱ	Licență
1.6. Specializarea	Sport și performanță motrică

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Fundamentele științifice ale jocului de handbal			Cod	FSTI.MFE.SPM.L.DF.3.1200.E-4.4		
2.2. Titular activități de curs	Lector univ. dr. Savu Olimpiu						
2.3. Titular activități practice	Lector univ. dr. Savu Olimpiu						
2.4. An de studiu ⁱⁱ	2	2.5. Semestrul ⁱⁱⁱ			3	2.6. Tipul de evaluare ^{iv}	Examen
2.7. Regimul disciplinei ^v		O	2.8. Categoria formativă a disciplinei ^{vi}				DF

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 ^{vii}
14	28	-	-	-	42
Distribuția fondului de timp pentru studiu individual ^{viii}					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 ^{ix}					10
Examinări ^x					6
3.3. Total ore alocate studiului individual ^{xi} (NOSIsem)					58
3.4. Total ore din Planul de învățământ (NOADsem)					42
3.5. Total ore pe semestru ^{xii} (NOADsem + NOSIsem)					100
3.6. Nr ore / ECTS					20
3.7. Număr de credite ^{xiii}					4

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. Discipline necesar a fi promovate anterior (de curriculum) ^{xiv}	Nu este cazul
4.2. Competențe	Nu este cazul

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. De desfășurare a cursului ^{xv}	Videoproiector, platforme on-line
5.2. De desfășurare a activităților practice (lab/sem/pr/aplic) ^{xvi}	Tablă, videoproiector, flipchart, materiale didactice specifice

6. Rezultate ale învățării^{xvii}

Numărul de credite alocat disciplinei: 4				
Rezultatele învățării				Repartizare credite pe rezultatele învățării
Nr. crt.	Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie	
Rî 1	Cunoașterea conceptelor de bază și a metodelor de predare; desfășurarea orei de educație fizică cu tema din handbal, în ciclurile primar și gimnazial.	Capacitatea de a demonstra și explica corect tehnica exercițiilor de bază din și de a aplica metode eficiente de predare adaptate nivelului elevilor din învățământul primar și gimnazial.	Pregătirea riguroasă și corectă a lecțiilor practice, monitorizarea atentă a progresului și adaptarea independentă a metodelor de predare	2
Rî 2	Cunoașterea structurii de bază, a dinamicii și metodelor utilizate în ora de educație fizică cu teme din handbal, din ciclul primar, gimnazial	Studentul va demonstra capacitatea de a observa handbalul în ora de educație fizică din ciclul gimnazial, primar; formulând reflecții scrise argumentate cu privire la comportamentul elevilor, strategiile profesorului și contextul didactic observat	Asumarea responsabilității completării riguroase a portofoliului metodic; Implicare activă și inițiativă în procesul de învățare practică; capacitatea de autoevaluare și formulare a propriilor concluzii	2

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

7.1. Obiectivul general	Însușirea și aprofundarea cunoștințelor teoretice fundamentale ale handbalului și aplicarea lor în domeniu
7.2. Obiectivele specifice	Prezentarea evoluției jocului de handbal și sublinierea importanței acestuia. Realizarea legăturii jocului de Handbal cu sistemul disciplinelor ce alcătuiesc știința educației fizice și a sportului. Însușirea notiunilor de regulament și de organizare de competiții. Definirea celor mai importante concepte operaționale, introducerea în tehnica și tactica jocului de handbal.

8. Conținuturi

8.1. Curs ^{xviii}		Metode de predare ^{xix}	Nr. ore
Curs 1	Handbalul ca mijloc al educației fizice;	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Curs 2	Handbalul ca disciplină sportivă;	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Curs 3	Handbalul ca disciplină științifică;	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Curs 4	Apariția și evoluția handbalului;	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Curs 5	Valoarea formativă a jocului de handbal;	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Curs 6	Caracteristicile jocului de handbal;	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Curs 7	Noțiuni din regulamentul de joc;	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Total ore curs:			14

8.2. Activități practice

Activități practice (8.2.a. Seminar ^{xx} / 8.2.b. Laborator ^{xxi} / 8.2.c. Proiect ^{xxii})	Metode de predare	Nr. ore
Handbalul în programa școlară din învățământul preuniversitar	Expunere, prezentare la tablă a problematicei studiate, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	8
Handbalul în cadrul cluburilor sportive (de stat și private)	Expunere, prezentare la tablă a problematicei studiate, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	4

Handbalul în cadrul activităților didactice specifice instituțiilor de învățământ de specialitate (licee sportive, facultăți de profil)	Expunere, prezentare la tablă a problematicei studiate, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	6
Rezultate și momente deosebite în istoria handbalului (intern și internațional)	Expunere, prezentare la tablă a problematicei studiate, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Rolul jocului de handbal în educația tinerei generații	Expunere, prezentare la tablă a problematicei studiate, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	4
Reglementări privind organizarea jocului de handbal	Expunere, prezentare la tablă a problematicei studiate, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Reglementări privind desfășurarea jocului de handbal	Expunere, prezentare la tablă a problematicei studiate, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Total ore seminar		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	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^{xxiii}

- Se realizează prin contacte periodice cu aceștia în vederea analizei problemei.

11. Evaluare

Tip activitate	11.1 Criterii de evaluare	11.2 Metode de evaluare		11.3 Pondere din nota finală	Obs. ^{xxiv}
11.4a Examen / Colocviu	• Cunoștințe teoretice și practice însușite (cantitatea, corectitudinea, acuratețea)	Teste pe parcurs ^{xxv} :	%	100 % (minim 5)	
		Teme de casă:	%		
		Alte activități ^{xxvi} :	30 %		
		Evaluare finală:	70 % (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: 15 / 09 / 2025

Data avizării în Departament: 01 / 10 / 2025

	Grad didactic, titlul, prenume, numele	Semnătura
Titular disciplină	Lector univ.dr. Savu Olimpiu	
Responsabil program de studii	Conf. univ. dr. Stoian Iulian	
Director Departament	Lector univ. dr. Tăușan Ioan	

ⁱ Licență / Master

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

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

^{iv} Examen, colocviu sau VP A/R – din planul de învățământ

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

^{vi} Categoria formativă: S=Specialitate; F=Fundamentală; C=Complementară; I=Asistată integral; P=Asistată parțial; N=Neasistată

^{vii} Este egal cu 14 săptămâni x numărul de ore de la punctul 3.1 (similar pentru 3.2.a.b.c.)

^{viii} Liniile de mai jos se referă la studiul individual; totalul se completează la punctul 3.37.

^{ix} Între 7 și 14 ore

^x Între 2 și 6 ore

^{xi} Suma valorilor de pe liniile anterioare, care se referă la studiul individual.

^{xii} 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.). De asemenea, se recomandă ca numărul orelor de studiu individual să fie cel puțin egal cu cel al orelor de pregătire universitară formată din ore didactice

^{xiii} Numărul de credit se calculează după formula următoare și se rotunjește la valori vecine întregi (fie prin micșorare fie prin majorare)

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

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

^{xiv} Se menționează disciplinele obligatoriu a fi promovate anterior sau echivalente

^{xv} Tablă, videoproiector, flipchart, materiale didactice specifice, platforme on-line etc.

^{xvi} Tehnică de calcul, pachete software, standuri experimentale, platforme on-line etc.

^{xvii} Rezultatele învățării se vor menționa în funcție de standardele specifice ale Comisiilor de specialitate ARACIS (<https://www.aracis.ro/ghiduri/>)

^{xviii} Titluri de capitole și paragrafe

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

^{xx} Discuții, dezbateri, prezentare și/sau analiză de lucrări, rezolvare de exerciții și probleme

^{xxi} Demonstrație practică, exercițiu, experiment

^{xxii} Studiu de caz, demonstrație, exercițiu, analiza erorilor etc.

^{xxiii} Legătura cu alte discipline, utilitatea disciplinei pe piața muncii

^{xxiv} CPE – condiționează participarea la examen; nCPE – nu condiționează participarea la examen; CEF - condiționează evaluarea finală; N/A – nu se aplică

^{xxv} Se va preciza numărul de teste și săptămânile în care vor fi susținute.

^{xxvi} Cercuri științifice, concursuri profesionale etc.