

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 ¹	Licență
1.6. Specializarea	Sport și Performanță Motrică

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Metodica predării Handbalului în școală	Cod	FSTI.MFE.SPM.L.DS.4.1002.E-4.3
2.2. Titular activități de curs	Lect. univ. dr. Savu Olimpiu		
2.3. Titular activități practice	Lect. univ. dr. Savu Olimpiu		
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	DS

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 individual ⁸					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					10
Examinări ¹⁰					6
3.3. Total ore alocate studiului individual ¹¹ ($NOSI_{sem}$)					58
3.4. Total ore din Planul de învățământ ($NOAD_{sem}$)					42
3.5. Total ore pe semestru ¹² ($NOAD_{sem} + NOSI_{sem}$)					100
3.6. Nr ore / ECTS					20
3.7. Număr de credite ¹³					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>Tablă, videoproiector, flipchart, materiale didactice specifice, baza sportivă a ULBS</i>

6. Rezultate ale învățării¹⁷

Numărul de credite alocate disciplinei: 4				
Rezultatele învățării				Repartizare credite pe rezultatele învățării
Nr. crt.	Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie	
RÎ 1	Cunoșterea, înțelegerea conceptelor, teoriilor și metodicii disciplinei handbal, utilizarea lor adecvată în viitoarea activitate profesională;	Conștientizarea nevoii de comunicare eficientă bazată pe o terminologie de specialitate adecvată;	Pregătirea riguroasă și corectă a lecțiilor practice, monitorizarea atentă a progresului și adaptarea independentă a metodelor de predare	2
RÎ 2	Utilizarea cunoștințelor pentru explicarea și interpretarea conceptelor, situațiilor și proceselor asociate disciplinei handbal;	Familiarizarea cu rolurile și activitățile specifice muncii în echipă și distribuirea de sarcini pentru grupurile coordonate în activitățile de educație fizică și sport;	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	Cunoașterea și înțelegerea noțiunilor teoretice și practice, de bază, legate de tehnica și tactica jocului de handbal;
7.2. Obiectivele specifice	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.

8. Conținuturi

8.1. Curs ¹⁸	Metode de predare ¹⁹	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
		14

8.2. Activități practice (8.2.a. Seminar ²⁰ / 8.2.b. Laborator ²¹ / 8.2.c. Proiect ²² / 8.2.d. Alte act.practice ²³)	Metode de predare	Nr. ore
Elemente tehnice fără minge	Explicația, demonstrația, studiul de caz, proba de control, exercițiu	6
Prinderea și pasarea mingii	Explicația, demonstrația, studiul de caz, proba de control, exercițiu	4
Conducerea mingii (driblingul)	Explicația, demonstrația, studiul de caz, proba de control, exercițiu	6
Aruncarea la poartă	Explicația, demonstrația, studiul de caz, proba de control, exercițiu	4
Acțiuni tactice colective de bază în atac (încrucișările, paravanul, etc.)	Explicația, demonstrația, studiul de caz, proba de control, exercițiu	4
Acțiuni tactice colective de bază în apărare (schimbul de oameni, închiderea culoarelor, etc.)	Explicația, demonstrația, studiul de caz, proba de control, exercițiu	4
		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 programului²⁴

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. ²⁵
11.4a Examen / Colocvii	• Cunoștințe teoretice și practice însușite (cantitatea, corectitudinea, acuratețea)	Teste pe parcurs ²⁶ :	%	70% (minim 5)	
		Teme de casă:	%		
		Alte activități ²⁷ :	%		
		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: 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. Hășmășan Ioan	
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)

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

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
- TOCpSpD = Număr total ore curs/săptămână din plan
- TOApSpD = 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 Rezultatele învățării se vor menționa în funcție de standardele specifice ale Comisiilor de specialitate ARACIS (<https://www.aracis.ro/ghiduri/>)

¹⁸ Titluri de capitole și paragrafe

¹⁹ Expunere, prelegere, prezentare la tablă a problematicei studiate, utilizare videoproiector, discuții cu studenții (pentru fiecare capitol, dacă este cazul)

²⁰ Discuții, dezbateri, prezentare și/sau analiză de lucrări, rezolvare de exerciții și probleme

²¹ Demonstrație practică, exercițiu, experiment

²² Studiu de caz, demonstrație, exercițiu, analiza erorilor etc.

²³ Legătura cu alte discipline, utilitatea disciplinei pe piața muncii

²⁴ CPE – condiționează participarea la examen; nCPE – nu condiționează participarea la examen; CEF - condiționează evaluarea finală; N/A – nu se aplică

²⁵ Se va preciza numărul de teste și săptămânile în care vor fi susținute.

²⁶ Cercuri științifice, concursuri profesionale etc.

²⁷ Se particularizează la specificul disciplinei standardul minim de performanță din grila de competențe a programului de studii, dacă este cazul.

¹⁸ Titluri de capitole și paragrafe

¹⁹ Expunere, prelegere, prezentare la tablă a problematicei studiate, utilizare videoproiector, discuții cu studenții (pentru fiecare capitol, dacă este cazul)

²⁰ Discuții, dezbateri, prezentare și/sau analiză de lucrări, rezolvare de exerciții și probleme etc.

²¹ Demonstrație practică, exercițiu, experiment etc.

²² Studiu de caz, demonstrație, exercițiu, analiza erorilor etc.

²³ Alte tipuri de activități practice specifice

²⁴ Legătura cu alte discipline, utilitatea disciplinei pe piața muncii

²⁵ CPE – condiționează participarea la examen; nCPE – nu condiționează participarea la examen; CEF - condiționează evaluarea finală; N/A – nu se aplică

²⁶ Se va preciza numărul de teste și săptămânile în care vor fi susținute.

²⁷ Cercuri științifice, concursuri profesionale etc.