

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ	Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia
1.2. Facultatea	Drept și Științe Sociale
1.3. Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4. Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii	Educație Fizică și Sportivă

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Metodica predării handbalului în școală		2.2. Cod disciplină	EFS III 02			
2.3. Titularul activității de curs	Lector univ. dr. Liana Maria Costea						
2.4. Titularul activității de seminar	Lector univ. dr. Liana Maria Costea						
2.5. Anul de studiu	III	2.6. Semestrul	I	2.7. Tipul de evaluare (E/C/VP)	E	2.8. Regimul disciplinei (O – obligatorie, Op – opțională, F – facultativă)	O

3. Timpul total estimat

3.1. Numar ore pe saptamana	4	din care: 3.2. curs	2	3.3. seminar/laborator	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5. curs	28	3.6. seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					30
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					30
Tutoriat					
Examinări					4
Alte activități					

3.7 Total ore studiu individual	94
3.8 Total ore din planul de învățământ	56
3.9 Total ore pe semestru	150
3.10 Numărul de credite	6

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	Nu este cazul
4.2. de competențe	Nu este cazul

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	Sală de curs dotată cu aparatură de videoproiecție
5.2. de desfășurarea a seminarului/laboratorului	Sala de sport, teren de handbal

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<p>C1 Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă, Sport și performanță motrică, Kinetoterapie și motricitate specială) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară.</p> <p>C2 Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă, Sport și performanță motrică, Kinetoterapie și motricitate specială).</p> <p>C3 Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic.</p> <p>C4 Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă.</p>
Competențe transversale	

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Dobândirea de cunoștințe teoretice și practice referitoare la învățarea și consolidarea principalelor elemente și procedee tehnice specifice jocului de handbal, acțiunilor tactice individuale și colective precum și a principalelor noțiuni de regulament
7.2 Obiectivele specifice	Cunoașterea și însușirea procedeele tehnice și a acțiunilor tactice fundamentale. Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții prevăzute în programa școlară.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Tendințe actuale ale dezvoltării jocului de handbal la nivel național	Prelegere, discuții	2 ore
2. Caracteristicile generale actuale ale jocului de handbal	Prelegere, discuții	2 ore
3. Locul și rolul handbalului în educația fizică școlară	Prelegere, discuții	2 ore
4. Prevederile programei școlare la ciclul primar	Prelegere, discuții	2 ore
5. Prevederile programei școlare la ciclul gimnazial	Prelegere, discuții	2 ore
6. Tehnica jocului de handbal	Prelegere, discuții	2 ore
7. Tactica jocului de handbal		2 ore
8. Metodica handbalului în învățământul primar	Prelegere, discuții	2 ore
9. Metodica handbalului în învățământul gimnazial	Prelegere, discuții	2 ore
10. Jocuri pregătitoare și ștafete aplicate pentru învățarea jocului de handbal	Prelegere, discuții	2 ore
11. Activitatea profesorului de educație fizică, antrenor al echipei reprezentative	Prelegere, discuții	2 ore
12. Regulamentul de desfășurare al unei competiții școlare	Prelegere, discuții	2 ore

13. Învățarea regulamentului de joc.	Prelegere, discuții	2 ore
14. Recapitulare	Prelegere, discuții	2 ore

8.2 Bibliografie

- Bompa, T.O.**, 2003 - Performanța în jocurile sportive. Teoria și metodologia antrenamentului, Edit. Ex Ponto, București.
- Bompa, T.O.**, 2003 - Totul despre pregătirea tinerilor campioni. Școala Națională de Antrenori, Edit. Ex Ponto, București.
- Bota I., Bota M.**, 1990 - Handbal. 500 exerciții pentru învățarea jocului, Ed. Sport Turism, București
- Bota, I.**, 2002 - Antrenamentul individual în pregătirea handbaliștilor. Cursul Național de perfecționare al profesorilor și antrenorilor din România cu specializarea handbal, Cluj Napoca.
- Colibaba-Evuleț, D., Mihăilă, I.**, 2004 - Regândirea și reactualizarea conceptului de antrenament individual în pregătirea echipelor de jocuri sportive colective. Conferința internațională de comunicări științifice „2004-anul european al educației prin sport”, Edit. Fundației Universitare „Dunărea de Jos”, Galați.
- Csonndor G.**, 1986 - Handbal. Instruirea echipelor școlare, Ed. Sport Turism, București
- Mihăilă I.**, 2013 - Handbal. Teoria jocului, Editura, Universității din Pitești.
- Mihăilă I.**, 2013 - Handbal. Exerciții pentru joc, Editura Universității din Pitești

Seminar-laborator	Metode de predare	Observații
Metodica predării poziției fundamentale pentru atac și apărare. Mișcarea în teren.	Demonstrații, Exerciții, Jocuri	3 ore
Metodica predării ținerii, prinderii și pasării mingii	Demonstrații, Exerciții, Jocuri	3 ore
Metodica predării driblingului, a fentelor și mișcărilor înșelătoare	Demonstrații, Exerciții, Jocuri	3 ore
Metodica predării aruncărilor la poartă cu pas adăugat, încrucișat și din săritură	Demonstrații, Exerciții, Jocuri	3 ore
Metodica predării scoaterii mingii de la adversar. Blocarea aruncărilor. Atacarea adversarului aflat în posesia mingii.	Demonstrații, Exerciții, Jocuri	3 ore
Metodica predării fazei I a atacului - contraatacul	Demonstrații, Exerciții, Jocuri	3 ore
Metodica predării fazei a II –a a atacului. Contraatacul susținut	Demonstrații, Exerciții, Jocuri	3 ore
Metodica predării Fazei a III- a atacului. Jocul în sistem	Demonstrații, Exerciții, Jocuri	3 ore
Metodica predării predării sistemelor de apărare 6+0, 5+1, om la om	Demonstrații, Exerciții, Jocuri	4 ore

Bibliografie:

- Bompa, T.O.**, 2003 - Performanța în jocurile sportive. Teoria și metodologia antrenamentului, Edit. Ex Ponto, București.
- Bompa, T.O.**, 2003 - Totul despre pregătirea tinerilor campioni. Școala Națională de Antrenori, Edit. Ex Ponto, București.
- Bota I., Bota M.**, 1990 - Handbal. 500 exerciții pentru învățarea jocului, Ed. Sport Turism, București
- Bota, I.**, 2002 - Antrenamentul individual în pregătirea handbaliștilor. Cursul Național de perfecționare al profesorilor și antrenorilor din România cu specializarea handbal, Cluj Napoca.
- Colibaba-Evuleț, D., Mihăilă, I.**, 2004 - Regândirea și reactualizarea conceptului de antrenament individual în pregătirea echipelor de jocuri sportive colective. Conferința internațională de comunicări științifice „2004-anul european al educației prin sport”, Edit. Fundației Universitare „Dunărea de Jos”, Galați.
- Csonndor G.**, 1986 - Handbal. Instruirea echipelor școlare, Ed. Sport Turism, București
- Mihăilă I.**, 2013 - Handbal. Teoria jocului, Editura, Universității din Pitești.
- Mihăilă I.**, 2013 - Handbal. Exerciții pentru joc, Editura Universității din Pitești

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Disciplina raspunde prin continuturi, cerintelor comunității epistemice, asociațiilor profesionale și a anjajatorilor din domeniul programului, aspect dovedit prin fisa disciplinei

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	- examen (E)	- scrisă (S): lucrare scrisă; chestionar; grilă; test	50 %
10.5 Seminar/laborator	- verificare pe parcurs (Vp)	- practică (P): - aplicații; referat; portofoliu, proiect - nota pentru activități aplicative	50 %
10.6 Standard minim de performanță:			Nota min. 5

Data completării

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

.....

.....

.....

Data avizării în departament

Semnătura director de departament

.....

.....