

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea din București
1.2. Facultatea,	
1.3. Departamentul	DEFS
1.4. Domeniul de studii	
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii	

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	EDUCAȚIE FIZICĂ – HANDBAL						
2.2. Titularul activităților de curs	-						
2.3. Titularul activităților de seminar	Prof. univ. dr. Alina-Mihaela Stoica						
2.4. Anul de studiu	I,II	2.5. Semestrul	I	2.6. Tipul de evaluare	V	2.7. Regimul disciplinei	DOB/DFac

3. Timpul total estimat

3.1. Număr de ore pe săptămână	2	3.2. Din care Curs	0	3.3. Lucrări practice	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	38	3.5. Din care Curs	0	3.6. Lucrări practice	28
Distribuția fondului de timp					Ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					0
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate					2
Pregătire seminarii/ laborator, teme, referate, portofolii și eseuri					4
Tutoriat					0
Examinări					4
Alte activități (participare la activități artistice și competiții sportive)					0
3.7. Total ore de studiu individual					10
3.8. Total ore pe semestru					38
3.9. Număr de credite					2

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	•
4.2. de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	•
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului	•

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	1. Cunoaștere și înțelegere. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Acumularea de cunoștințe generale privind educația fizică și evidențierea
--------------------------------	---

	<p>conținutului său specific;</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Transmiterea de cunoștințe de specialitate din domeniul educației fizice și sportului cu caracter formativ, aplicabile în viața cotidiană; ▪ Explicarea și interpretarea unor particularități ale practicării jocului de handbal în lecția de educație fizică și în timpul liber; ▪ Însușirea noțiunilor de regulament ale jocului de handbal. <p>2. Explicare și interpretare.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Dezvoltarea fizică armonioasă, perfecționarea indicilor somato-fiziologici și prevenirea instalării atitudinilor deficitare. ▪ Educarea esteticii corporale și a esteticii motrice – ținută și execuție artistică. ▪ Dezvoltarea capacităților condiționale (forță, rezistență, viteză) și a capacităților coordinative. ▪ Învățarea și perfecționarea tehnicii procedeelor specifice handbalului; ▪ Concursuri intergrupe și inter-facultăți după finalizarea predării. <p>3. Instrumental – aplicative</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ capacitarea studenților cu deprinderi practico-metodice aplicabile în lecția de educație fizică și sport, cu posibilitatea de transfer în activitățile de timp liber. ▪ proiectarea, conducerea și evaluarea activităților practice specifice; utilizarea unor metode, tehnici, și instrumente de investigare și de aplicare: <ul style="list-style-type: none"> - Investigarea capacității motrice prin sistemele de verificare și apreciere a studenților din România (S.U.V.A.) - Investigarea deprinderilor și priceperilor motrice prin Sistemul de evaluare la educație fizică - pe discipline sportive – în Universitatea din București – probele și testele specifice disciplinei handbal. - Teste EUROFIT
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Să se integreze și să participe la activitățile sportive promovând valorile fair-play-ului; ▪ Să dezvolte relații principiale și constructive cu partenerii sociali; ▪ Să se adapteze, în condiții optime și de o manieră eficientă, la situații noi; ▪ Să dezvolte atitudini pro-active, gândire pozitivă și relații interpersonale; ▪ Să conștientizeze importanța practicării jocului de handbal asupra menținerii unei stări optime de sănătate, creșterii rezistenței organismului și sporirii capacității de muncă fizică și intelectuală și pentru combaterea unor boli și deficiențe; ▪ Să promoveze calități morale, civice și de voință.

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> • Dobândirea cunoștințelor teoretice, învățarea și perfecționarea deprinderilor și priceperilor motrice specifice jocului de handbal, prevăzute în aria curriculară
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dezvoltarea fizică armonioasă și perfecționarea indicilor somato-funcționali ai organismului, precum și prevenirea instalării atitudinilor deficiente; ▪ Întărirea stării de sănătate, creșterea rezistenței organismului și sporirea capacității de muncă fizică și intelectuală; ▪ Dezvoltarea calităților motrice de bază: viteză, forță, îndemănare, rezistență;

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Participarea studenților la toate concursurile organizate la nivel universitar; ▪ Crearea obișnuinței de a practica handbalul în timpul liber, ca activitate independentă.
--	---

8. Conținuturi

8.2. Lucrări practice	Metode de predare	Observații
1. Lecție introductivă – 2 ore	Explicația, demonstrația, Exersarea practică	Predare 100% față în față
2. Verificare inițială – 2 ore		
Învățarea și perfecționarea tehnicii :		
3. Pasarea mingii cu o mână deasupra umărului – 4 ore		
4. Pasarea a mingii cu două mâini de la piept – 2 ore		
5. Pasarea mingii cu două mâini de deasupra capului – 2 ore		
6. Dribling din mers și din alergare – 2 ore		
7. Pasarea mingii din alergare (suveică simplă) – 4 ore		
8. Aruncare la poartă din alergare – 2 ore		
9. Aruncare la poartă din pas adăugat – 2 ore		
10. Joc 4 x 4 – 4 ore		
11. Noțiuni de regulament – 2 ore		
Bibliografie A. Suport de curs principal <ul style="list-style-type: none"> • Stoica, A., (2014), <i>Îndrumar metodic de handbal pentru studenții Universității din București</i>. DEFS,. București B. Material de aprofundare <ul style="list-style-type: none"> • Colectivul DEFS, (2005), <i>Designul instrucțional în optimizarea instruirii echipelor reprezentative ale Universității din București</i>, Editura Universității din București • Colectivul DEFS, (2008), coord. Aducovschi D., <i>Sistemul de evaluare la educație fizică – pe discipline sportive – în Universitatea din București</i>. Editura Universității din București C. Alte surse utile <ul style="list-style-type: none"> • DVD-uri, internet 		

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

• Educația fizică constituie o activitate socială cu contribuții deosebite la integrarea social-profesională a tineretului. Funcția formativă a educației fizice va contribui la dezvoltarea acestor însușiri și capacități, care să-i permită individului să-și însușească cât mai repede și mai bine meseria aleasă, să o practice cu randament sportiv, să se poată angaja în diverse activități sociale și să poată acționa în mod independent și creator asupra mediului și asupra propriei sale persoane.

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.5. Lucrări practice	- testarea intermediară prin probe de control;	Evaluare și predare 100% față în față	60%
	- testarea continuă pe parcursul semestrului;		40%
Standard minim de performanță	<ul style="list-style-type: none"> participarea la 50 % din numărul total de lecții trecerea probelor de motricitate să dovedească însușirea minimă a noțiunilor generale ale jocului de handbal. 		

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea din București
1.2. Facultatea,	
1.3. Departamentul	
1.4. Domeniul de studii	
1.5. Ciclul de studii	
1.6. Programul de studii	Licență

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	EDUCAȚIE FIZICĂ – HANDBAL						
2.2. Titularul activităților de curs	-						
2.3. Titularul activităților de seminar	Prof. univ. dr. Alina-Mihaela Stoica						
2.4. Anul de studiu	I,II	2.5. Semestrul	II	2.6. Tipul de evaluare	V	2.7.Regimul disciplinei	DOB/DFac

3. Timpul total estimat

3.1. Număr de ore pe săptămână	2	3.2. Din care Curs	0	3.3. Lucrări practice	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	28	3.5. Din care Curs	0	3.6. Lucrări practice	28
Distribuția fondului de timp					Ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					0
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate					2
Pregătire seminarii/ laborator, teme, referate, portofolii și eseuri					6

Tutoriat	0
Examinări	4
Alte activități (participare la activități artistice și competiții sportive)	0
3.7. Total ore de studiu individual	12
3.8. Total ore pe semestru	40
3.9. Număr de credite	2

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de currinulum	•
4.2. de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	•
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului	•

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<p>1. <u>Cunoaștere și înțelegere.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Acumularea de cunoștințe generale privind educația fizică și evidențierea conținutului său specific; ▪ Transmiterea de cunoștințe de specialitate din domeniul educației fizice și sportului cu caracter formativ, aplicabile în viața cotidiană; ▪ Explicarea și interpretarea unor particularități ale practicării jocului de handbal în lecția de educație fizică și în timpul liber; ▪ Însușirea noțiunilor de regulament ale jocului de handbal. <p>2. <u>Explicare și interpretare.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Dezvoltarea fizică armonioasă, perfecționarea indicilor somato-fiziologici și prevenirea instalării atitudinilor deficitare. ▪ Educarea esteticii corporale și a esteticii motrice – ținută și execuție artistică. ▪ Dezvoltarea capacităților condiționale (forță, rezistență, viteză) și a capacităților coordinative. ▪ Învățarea și perfecționarea tehnicii procedeelelor specifice handbalului; ▪ Concursuri intergrupe și inter-facultăți după finalizarea predării. <p>3. <u>Instrumental – aplicative</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ capacitarea studenților cu deprinderi practico-metodice aplicabile în lecția de educație fizică și sport, cu posibilitatea de transfer în activitățile de timp liber. ▪ proiectarea, conducerea și evaluarea activităților practice specifice; utilizarea unor metode, tehnici, și instrumente de investigare și de aplicare: <ul style="list-style-type: none"> - Investigarea capacității motrice prin sistemele de verificare și apreciere a studenților din România (S.U.V.A.) - Investigarea deprinderilor și priceperilor motrice prin Sistemul de evaluare la educație fizică - pe discipline sportive – în Universitatea din București – probele și testele specifice disciplinei handbal. - Teste EUROFIT
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Să se integreze și să participe la activitățile sportive promovând valorile fair-play-ului; ▪ Să dezvolte relații principiale și constructive cu partenerii sociali;

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Să se adapteze, în condiții optime și de o manieră eficientă, la situații noi; ▪ Să dezvolte atitudini pro-active, gândire pozitivă și relații interpersonale; ▪ Să conștientizeze importanța practicării jocului de handbal asupra menținerii unei stări optime de sănătate, creșterii rezistenței organismului și sporirii capacității de muncă fizică și intelectuală și pentru combaterea unor boli și deficiențe; ▪ Să promoveze calități morale, civice și de voință.
--	--

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> • Dobândirea cunoștințelor teoretice, învățarea și perfecționarea deprinderilor și priceperilor motrice specifice jocului de handbal, prevăzute în aria curriculară
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dezvoltarea fizică armonioasă și perfecționarea indicilor somato-funcționali ai organismului, precum și prevenirea instalării atitudinilor deficiente; ▪ Întărirea stării de sănătate, creșterea rezistenței organismului și sporirea capacității de muncă fizică și intelectuală; ▪ Dezvoltarea calităților motrice de bază: viteză, forță, îndemânare, rezistență; ▪ Participarea studenților la toate concursurile organizate la nivel universitar; ▪ Crearea obișnuinței de a practica handbalul în timpul liber, ca activitate independentă.

8. Conținuturi

8.2. Lucrări practice	Metode de predare	Observații
1. Variante de aruncare la poartă din alergare (pe perechi) – 4 ore	Explicația, demonstrația, filme Prezentare metodice, Exersarea practică	Predare față în față
2. Aruncare la poartă de pe posturi – 4 ore		
3. Atac pozițional – 2 ore		
4. Faza I a contraatacului - 2 ore		
5. Faza a II-a a contraatacului - 2 ore		
6. Apărare pe semicercul de 6 m – 2 ore		
7. Apărare avansată – 2 ore		
8. Scheme tactice din atac pozițional – 4 ore		
9. Joc 6 x 6 – 4 ore		
10. Noțiuni de regulament – 2 ore		
Bibliografie		
A. Suport de curs principal		
<ul style="list-style-type: none"> • Stoica, A., (2014), <i>Îndrumar metodic de handbal pentru studenții Universității din București</i>. DEFS,. București 		
B. Material de aprofundare		
<ul style="list-style-type: none"> • Colectivul DEFS, (2005), <i>Designul instrucțional în optimizarea instruirii echipelor reprezentative ale Universității din București</i>, Editura Universității din București • Colectivul DEFS, (2008), coord. Aducovschi D., <i>Sistemul de evaluare la educație fizică – pe discipline sportive – în Universitatea din București</i>. Editura Universității din București 		

C. Alte surse utile

- DVD-uri, internet

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

• Educația fizică constituie o activitate socială cu contribuții deosebite la integrarea social-profesională a tineretului. Funcția formativă a educației fizice va contribui la dezvoltarea acestor însușiri și capacități, care să-i permită individului să-și însușească cât mai repede și mai bine meseria aleasă, să o practice cu randament sporit, să se poată angaja în diverse activități sociale și să poată acționa în mod independent și creator asupra mediului și asupra propriei sale persoane.

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.5. Lucrări practice	- testarea finală prin probe de control;	Evaluare față în față	60%
	- testarea continuă pe parcursul semestrului;		40%
Standard minim de performanță			
	<ul style="list-style-type: none">• participarea la 50 % din numărul total de lecții online• trecerea probelor de motricitate• să dovedească însușirea minimă a noțiunilor generale ale jocului de handbal.		

Data Completării
29.09.2023

Semnătura titularului de seminar
Stoica Alina-Mihaela

Data avizării în
departament
02.10.2023

Semnătura Directorului de
Departament
Stoica Alina-Mihaela