

FISA DISCIPLINEI
An universitar 2026-2027

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	Educație fizică și sport
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii	

2. Date despre disciplină

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

3. Timpul total estimat

3.1. Număr de ore pe săptămână	2	3.2. Din care Curs		3.3. Lucrări practice	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	28	3.5. Din care Curs		3.6. Lucrări practice	28
Distribuția fondului de timp					Ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					4
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					4
Pregătire seminarii/ laborator, teme, referate, portofolii și eseuri					4
Tutoriat					2
Examinări					4
Alte activități (participare la activități artistice și competiții sportive)					4
3.7. Total ore de studiu individual					22
3.8. Total ore pe semestru					50
3.9. Număr de credite					2

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de currinculum	•
4.2. de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

6. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Studentul/Absolventul explică noțiunile fundamentale privind istoricul, regulamentul, tehnica exercițiilor specifice disciplinei sportive Handbal, precum și rolul acestora în dezvoltarea capacităților motrice și menținerea unui stil de viață activ și sănătos.
Aptitudini	Studentul/Absolventul execută corect principalele elemente și procedee tehnice specifice handbalului, aplică scheme tactice de bază în situații de joc (în cazul jocurilor sportive) și utilizează metode adecvate pentru dezvoltarea calităților motrice specifice disciplinei.
Responsabilitate și autonomie	Studentul/Absolventul participă activ și responsabil la activitățile practice, respectă regulamentul și principiile fair-play-ului, își autoevaluează performanța și practică independent jocul de handbal în scop recreativ, formativ și de menținere a sănătății.

7. Conținuturi

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		
Stoica, A., (2014), <i>Îndrumar metodic de handbal pentru studenții Universității din București</i>. DEFS,. București		
B. Material de aprofundare		
- 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		

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

Handbalul influențează dezvoltarea competențelor motrice, cognitive și socio-emoționale ale studenților, fiind corelată cu recomandările organismelor naționale și internaționale privind promovarea activității fizice și a stilului de viață sănătos. Conținuturile disciplinei susțin dezvoltarea capacității de concentrare, a vitezei de reacție, a spiritului competitiv și a comportamentului bazat pe respectarea regulilor și a principiilor fair-play-ului. Prin caracterul său

formativ și recreativ, disciplina contribuie la menținerea stării de sănătate, la gestionarea eficientă a stresului și la dezvoltarea capacității de integrare și colaborare în contexte sociale și profesionale. 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.

9. Evaluare

Tip de activitate	9.1. Criterii de evaluare	9.2. Metode de evaluare	9.3. Pondere din nota finală
9.5. Lucrări practice	- interesul acordat disciplinei prin participarea sistematică la lecțiile practice (2h/săptămână)	- evaluare individuală față în față	50%
	- evaluarea inițială și intermediară prin teste și probe de control	- evaluare individuală față în față	50%
			100%
Standard minim de performanță			
- participarea la 50 % din numărul total de lecții (studenții care nu îndeplinesc acest prag pe parcursul semestrului trebuie să recupereze cel puțin 5 lecții practice pentru a se putea prezenta la examenul de restanță); - trecerea probelor și testelor de motricitate - însușirea minimă a noțiunilor generale predate.			

Data completării
30.09.2026

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar
Prof. univ. dr. Alina-Mihaela Stoica

Data avizării în Consiliul DEFS,
30.09.2026

Semnătura Directorului de Departament
Stoica Alina-Mihaela

FISA DISCIPLINEI
An universitar 2026-2027

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	Educație fizică și sport
1.5. Ciclu de studii	Licență
1.6. Programul de studii	

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	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/DFA

3. Timpul total estimat

3.1. Număr de ore pe săptămână	2	3.2. Din care Curs		3.3. Lucrări practice	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	28	3.5. Din care Curs		3.6. Lucrări practice	28
Distribuția fondului de timp					Ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					4
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					4
Pregătire seminarii/ laborator, teme, referate, portofolii și eseuri					4
Tutoriat					2
Examinări					4
Alte activități (participare la activități artistice și competiții sportive)					4
3.7. Total ore de studiu individual					22
3.8. Total ore pe semestru					50
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. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Studentul/Absolventul explică noțiunile fundamentale privind istoricul, regulamentul, tehnica exercițiilor specifice disciplinei sportive Handbal, precum și rolul acestora în dezvoltarea capacităților motrice și menținerea unui stil de viață activ și sănătos.
Aptitudini	Studentul/Absolventul execută corect principalele elemente și procedee tehnice specifice handbalului, aplică scheme tactice de bază în situații de joc (în cazul jocurilor sportive) și utilizează metode adecvate pentru dezvoltarea calităților motrice specifice disciplinei.
Responsabilitate și autonomie	Studentul/Absolventul participă activ și responsabil la activitățile practice, respectă regulamentul și principiile fair-play-ului, își autoevaluează performanța și practică independent jocul de handball, în scop recreativ, formativ și de menținere a sănătății.

7. Conținuturi

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		
Stoica, A., (2014), <i>Îndrumar metodic de handbal pentru studenții Universității din București</i>. DEFS,. București		
B. Material de aprofundare		
- 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		

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

Handbalul influențează dezvoltarea competențelor motrice, cognitive și socio-emoționale ale studenților, fiind corelată cu recomandările organismelor naționale și internaționale privind promovarea activității fizice și a stilului de viață sănătos. Conținuturile disciplinei susțin dezvoltarea capacității de concentrare, a vitezei de reacție, a spiritului competitiv și a comportamentului bazat pe respectarea regulilor și a principiilor fair-play-ului. Prin caracterul său formativ și recreativ, disciplina contribuie la menținerea stării de sănătate, la gestionarea eficientă

a stresului și la dezvoltarea capacității de integrare și colaborare în contexte sociale și profesionale. 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.

9. Evaluare

Tip de activitate	9.1. Criterii de evaluare	9.2. Metode de evaluare	9.3. Pondere din nota finală
9.5. Lucrări practice	- interesul acordat disciplinei prin participarea sistematică la lecțiile practice (2h/săptămână)	- evaluare individuală față în față	50%
	- evaluarea inițială și intermediară prin teste și probe de control	- evaluare individuală față în față	50%
			100%
Standard minim de performanță			
• participarea la 50 % din numărul total de lecții (studenții care nu îndeplinesc acest prag pe parcursul semestrului trebuie să recupereze cel puțin 5 lecții practice pentru a se putea prezenta la examenul de restanță); • trecerea probelor și testelor de motricitate • însușirea minimă a noțiunilor generale predate			

Data completării
30.09.2026

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar
Prof. univ. dr. Alina-Mihaela Stoica

Data avizării în Consiliul
DEFS,
30.09.2026

Semnătura Directorului de
Departament
Stoica Alina-Mihaela