

FISA DISCIPLINEI
1. Date despre program

| | |
|---|---|
| 1.1. Institutia de invatamant superior | Universitatea de Vest din Timisoara |
| 1.2. Facultatea | Facultatea de Educatie Fizica si Sport |
| 1.3. Departamentul | Educatie Fizică și Sportivă |
| 1.4. Domeniul de studii | Știința Sportului și Educației Fizice |
| 1.5. Ramura de știință | Știința Sportului și Educației Fizice |
| 1.6. Ciclul de studii | Licență |
| 1.7. Programul de studii / calificarea* | Educație fizică și sportivă Profesor in invatamantul primar –cod C.O.R 234101, Profesor in invatamantul gimnazial –cod C.O.R 233002 Cercetator in educatie fizica si sport- cod C.O.R. 226909 Asistent de cercetare in educatie fizica si sport- cod C.O.R 226910 Consilier sportiv- cod C.O.R 226911 |

2. Date despre disciplina

| | | | | | | | |
|---|----------------------------|----------------|---|------------------------|---|--------------------------|----------|
| 2.1. Denumirea disciplinei | Handbal | | | | | | |
| 2.2. Titularul activitatilor de curs | Conf. univ. dr. Eugen Bota | | | | | | |
| 2.3. Titularul activitatilor de seminar | Conf. univ. dr. Eugen Bota | | | | | | |
| 2.4. Anul de studii | 3 | 2.5. Semestrul | 6 | 2.6. Tipul de evaluare | E | 2.7. Regimul disciplinei | DF DI |

3. Timpul total estimat (ore pe semestru al activitatilor didactice)

| | | | | | |
|---|-----|--------------------|---|------------------------|------------|
| 3.1. Numar de ore pe saptamana | 3 | din care: 3.2 curs | 1 | 3.3. seminar/laborator | 2 |
| 3.4. Total ore din planul de invatamant | 35 | din care: 3.5 curs | 7 | 3.6. seminar/laborator | 28 |
| Distributia fondului de timp* | | | | | ore |
| Studiu dupa manual, suport de curs, bibliografie si notite | | | | | 30 |
| Documentare suplimentara in biblioteca, pe platformele electronice de specialitate/pe teren | | | | | 10 |
| Pregatire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii si eseuri | | | | | 10 |
| Examinari | | | | | 10 |
| Tutorat | | | | | 10 |
| Alte activitati ... | | | | | 3 |
| 3.7. Total ore studiu individual | 73 | | | | |
| 3.8. Total ore pe semestru | 108 | | | | |
| 3.9. Numar de credite | 4 | | | | |

4. Preconditii (acolo unde e cazul)

| | |
|--------------------|---|
| 4.1. de curriculum | Efectuarea și promovarea cursului de Teoria și metodică educație fizice și a sportului |
| 4.2. de competente | Cunoștințe aprofundate teoretice și deprinderi practice din: TMEFS, Atletism, Gimnastică, Jocuri motrice, |

5. Conditii (acolo unde e cazul)

| | |
|--|--|
| 5.1. de desfasurarea a cursului | Prezenta la cursuri este 50%; |
| 5.2.de desfasurare a seminarului/laboratorului | Prezenta la laborator este obligatorie 100%; |

6. Competente specifice acumulate

| | |
|-------------------------|--|
| Competente profesionale | <p>1. Cunoaștere și înțelegere (cunoașterea și înțelegerea adecvată a noțiunilor specifice disciplinei)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cunoasterea terminologiei specifice jocului de handbal și a antrenamentului sportiv; - Capacitatea de utilizare adecvata a notiunilor specifice jocului de handbal; - Cunoasterea principiilor antrenamentului sportiv - Cunosterea continutului regulamentului jocului de handbal - Cunoasterea notiunilor de baza din tehnica și tactica de joc - Intelegerea modului de dirijare a unor programe/lecții cu mijloace specifice handbalului <p>2. Explicare și interpretare</p> <ul style="list-style-type: none"> - Explicarea, adaptarea și integrarea mijloacelor specifice handbalului în programe de prevenție, recuperare; - Explicarea modului de intocmire a algoritmilor didactici cu mijloace specifice jocului de handbal; - Capacitatea de analiza si interpretare a datelor rezultate din procesul de instruire. |
| Competente transversale | <p>CT1. Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională</p> <p>CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive</p> <p>CT3. Operarea cu programe digitale, documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională</p> |

7. Obiectivele disciplinei (reiesind din grila competentelor specifice acumulate)

| | |
|--|--|
| 7.1. Obiectivul general al disciplinei | Formarea capacității de a selecționa și înțelege informația accesată, pentru a crea cunoștințe și deprinderi teoretice și practice necesare intocmirii unor programe de prevenție-recuperare cu mijloace din handbal. |
| 7.2. Obiectivele specifice | <p>C.P. 1 – O.c.1 Să definească și să utilizeze terminologia antrenamentului sportiv;</p> <p>O.c.2 – Notii despre evoluția handbalului;</p> <p>O.c.3 - Să explice caracteristicile și sarcinile handbalului;</p> <p>O.ap.1 - Să conceapă planuri de pregătire pentru diferite grupuri de persoane și diferite afecțiuni.</p> <p>O.ap.2 - Să demonstreze și să explice tehnica de execuție a</p> |

| | |
|--|---|
| | <p>mijloacelor specifice handbalului;</p> <p>O.at.1 - Implicarea în activități științifice, elaborarea unor articole și studii de specialitate;</p> <p>O.at.2 - Formarea capacității și a obișnuinței de practicare sistematică și independentă a exercițiilor fizice în scop igienic și reconfortant;</p> <p>C.P.2 - O.c.4 Să recunoască și să înțeleagă caracteristicile ramurilor și probelor sportive;</p> <p>O.c.5 - Să explice necesitatea transferului mijloacelor între ramurile sportive și kinetoterapie;</p> <p>O.c.6 - Să cunoască reguli generale ale arbitrajului.</p> <p>O.ap.3 – Optimizarea mijloacelor pentru însușirea exercițiilor generale și specifice;</p> <p>O.at.3-. Să manifeste interes pentru informarea permanentă în domeniul;</p> <p>C.P. 3 – O.c.7 - Să identifice algoritmi însușirii deprinderilor specifice pe ramură de sport.</p> <p>O.c.8 - Să explice rolul aptitudinilor motrice în formarea deprinderilor specifice cu aplicabilitate în kinetoterapie;</p> <p>O.ap.4 - Să optimizeze permanent mijloacele pentru însușirea deprinderilor;</p> <p>O.ap.5 –Să standardizeze și raționalizeze mijloacele pentru însușirea, consolidarea și perfecționarea deprinderilor pentru facilitarea mijloacelor de recuperare/prevenție;</p> |
|--|---|

8. Continuturi*

| 8.1. Curs | Metode de predare | Observatii |
|---|-------------------|---|
| Caracteristicile jocului de handbal Handbalul ca mijloc al educatiei fizice si scolare <i>O.c.1; O.c.2; O.ap.1; O.at.1</i> | Prelegere | De studiat: Voicu, S., F., (2003), Handbal-Tehnică și tactică, EUVT; p 5-11. |
| Istoricul jocului si evolutia handbalului romanesc <i>O.c.1; O.c.2; O.ap.1; O.at.1</i> | Prelegere | De studiat: Voicu, S., F., (2003), Handbal-Tehnică și tactică, EUVT; p 12-15. |
| Probleme teoretice privind tehnica și tactica jocului de handbal <i>O.c.2; O.c.3; O.c.4, O.ap.3; O.at.1</i> | Prelegere | De studiat: Voicu, S., F., (2003), Handbal-Tehnică și tactică, EUVT; p 16-18. |
| Conținutul tehnico-tactic al jocului de handbal-atacul <i>O.c.2; O.c.3; O.c.4, O.ap.3; O.at.1</i> | Prelegere | De studiat: Voicu, S., F., (2003), Handbal-Tehnică și tactică, EUVT; p 18-59. |
| Conținutul tehnico-tactic al jocului de handbal-apararea <i>O.c.4; O.c.7; O.ap.3;</i> | Prelegere | De studiat: Voicu, S., F., (2003), Handbal-Tehnică și tactică, EUVT; p 60-73. |
| Handbalul în școală; Conținutul tehnico-tactic al modelului de joc; Metodica predării handbalului în școală <i>O.c.4; O.c.7; O.ap.3;</i> | Prelegere | De studiat: Voicu, S., F., (2003), Handbal-Tehnică și tactică, EUVT; p 79-91. |

| | | |
|--|---|--|
| Noțiuni elementare din Regulamentul de joc <i>O.c.4; O.c.7;; O.c.5; O.ap.4;</i> | Prelegere | De studiat: Voicu, S., F., (2003), Handbal-Tehnică și tactică, EUVT; p 92-102; |
| Bibliografie: Voicu, S., F., (2003), Handbal-Tehnică și tactică, EUVT; Kunst Ioan(1963), Curs de handbal, Ed. Didactică și pedagogică, Bucuresti. | | |
| 8.2. Seminar/laborator | Metode de predare | Observatii |
| Acomodarea cu terenul si suprafetele de joc; Elementele tehnice ale deplasării in teren. 2 ore | explicație, conversația, problematizarea, dezbateri | Demersul didactic va fi interactiv, în urma prezentării referatului studenții vor fi stimulați să dezbată, explice, etc, referitor la cele prezentate. Pentru derularea lucrării practice este necesar ca studenții să studieze referințele aferente cursului 1. |
| Tinerea, prinderea, pasarea mingii. (de pe loc si cu elan de trei pasi)Pozitia fundamentala de aparare si deplasarea cu pas adaugat 2 ore | explicație, conversația, problematizarea, dezbateri | Demersul didactic va fi interactiv, în urma prezentării referatului studenții vor fi stimulați să dezbată, explice, etc, referitor la cele prezentate. Pentru derularea lucrării practice este necesar ca studenții să studieze referințele aferente cursului 2. |
| Tinerea, prinderea, pasarea mingii. (in miscare si din alergre); Pozitia fundamentala de aparare si deplasarea cu iesire la semicercul de 9m si retragere la semicercul de 6m 2 ore | explicație, conversația, problematizarea, dezbateri | Demersul didactic va fi interactiv, în urma prezentării referatului studenții vor fi stimulați să dezbată, explice, etc, referitor la cele prezentate. Pentru derularea lucrării practice este necesar ca studenții să studieze referințele aferente cursului 3. |
| Aruncarea la poarta din alergare; arucarea de pedeapsă de la 7 m),Blocarea mingilor aruncate la poarta din sprijin pe sol 2 ore | explicație, conversația, problematizarea, dezbateri | Demersul didactic va fi interactiv, în urma prezentării referatului studenții vor fi stimulați să dezbată, explice, etc, referitor la cele prezentate. Pentru derularea lucrării practice este necesar ca studenții să studieze referințele aferente cursului 4. |
| Aruncarea la poarta din sprijin pe sol (pas incrucisat inainte; pas incrucisat inapoi); Blocarea mingilor aruncate la poarta din sprijin pe sol 2 ore | explicație, conversația, problematizarea, dezbateri | Demersul didactic va fi interactiv, în urma prezentării referatului studenții vor fi stimulați să dezbată, explice, etc, referitor la cele prezentate. Pentru derularea lucrării practice este necesar ca studenții să studieze referințele aferente cursului 5. |
| Aruncarea la poarta din saritura; Blocarea aruncarilor al poarta din saritura 2 ore | explicație, conversația, problematizarea, dezbateri | Demersul didactic va fi interactiv, în urma prezentării referatului studenții vor fi stimulați să dezbată, explice, etc, referitor la cele prezentate. Pentru derularea lucrării practice este |

| | | |
|--|---|---|
| | | necesar ca studenții să studieze referințele aferente cursului 6. |
| Driblingul simplu si multiplu; Scoaterea mingii din dribling 2 ore | explicație, conversația, problematizarea, dezbateri | Demersul didactic va fi interactiv, în urma prezentării referatului studenții vor fi stimulați să dezbată, explice, etc, referitor la cele prezentate. Pentru derularea lucrării practice este necesar ca studenții să studieze referințele aferente cursului 7. |
| Elemente tehnice specifice portarului (pozitia fundamentala, deplasarea in poarta) 2 ore | explicație, conversația, problematizarea, dezbateri | Demersul didactic va fi interactiv, în urma prezentării referatului studenții vor fi stimulați să dezbată, explice, etc, referitor la cele prezentate. Pentru derularea lucrării practice este necesar ca studenții să studieze referințele aferente cursului 8. |
| Modelul de joc pentru profilul studentului : Apararea pe zona in sistem 6+0 si 5+1 2 ore | explicație, conversația, problematizarea, dezbateri | Demersul didactic va fi interactiv, în urma prezentării referatului studenții vor fi stimulați să dezbată, explice, etc, referitor la cele prezentate. Pentru derularea lucrării practice este necesar ca studenții să studieze referințele aferente cursului 9. |
| Plecarea organizata din aparare pe contraatac si acontraatacul susținut 2 ore | explicație, conversația, problematizarea, dezbateri | Demersul didactic va fi interactiv, în urma prezentării referatului studenții vor fi stimulați să dezbată, explice, etc, referitor la cele prezentate. Pentru derularea lucrării practice este necesar ca studenții să studieze referințele aferente cursului 10. |
| Atacul în sistem 1cu un pivot; atacul in circulatie cu 1 si 2 pivoti;Revenirea organizata in aparare 2 ore | explicație, conversația, problematizarea, dezbateri | Demersul didactic va fi interactiv, în urma prezentării referatului studenții vor fi stimulați să dezbată, explice, etc, referitor la cele prezentate. Pentru derularea lucrării practice este necesar ca studenții să studieze referințele aferente cursului 8. |
| Asezarea pe posturi in aparare la sistemul 6+0 si 5+1, spatiile de actiune, repartizarea in orice moment al adversarului , corespondenta posturilor in atac 2 ore | explicație, conversația, problematizarea, dezbateri | Demersul didactic va fi interactiv, în urma prezentării referatului studenții vor fi stimulați să dezbată, explice, etc, referitor la cele prezentate. Pentru derularea lucrării practice este necesar ca studenții să studieze referințele aferente cursului 9. |
| Tipurile de marcajul adversarului cu minge si fara minge 2 ore | explicație, conversația, problematizarea, dezbateri | Demersul didactic va fi interactiv, în urma prezentării referatului studenții vor fi stimulați să dezbată, explice, etc, referitor la cele prezentate. |

| | | |
|---|---|--|
| | | Pentru derularea lucrării practice este necesar ca studenții să studieze referințele aferente cursului 10. |
| Apararea în faze fixe; Blocarea mingilor aruncate la poarta Elemente tehnice specifice portarului 2 ore | explicație, conversația, problematizarea, dezbateri | Demersul didactic va fi interactiv, în urma prezentării referatului studenții vor fi stimulați să dezbată, explice, etc, referitor la cele prezentate. Pentru derularea lucrării practice este necesar ca studenții să studieze referințele aferente cursului 10. |

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

Studentii vor dobândi deprinderi de folosire corectă a terminologiei handbalului;
Înșușirea metodelor și mijloacelor de predare specifice formării deprinderilor jocului;
Conținuturile abordate în cadrul disciplinei acoperă aspecte fundamentale necesare familiarizării cu cele mai comune metode și tehnici complementare utilizate în domeniul nutriției și dieteticii.

| Tip de activitate | 10.1. Criterii de evaluare | 10.2. Metode de evaluare | 10.3. Pondere din nota finală |
|---|--|---|-------------------------------|
| 10.4. Curs | Sarcină obligatorie Cunoașterea noțiunilor de bază ale TAS | Examen sub forma unui test grilă de evaluare a cunoștințelor acumulate la curs și din consultarea bibliografiei recomandate | 70% |
| 10.5. Seminar/laborator | Sarcină obligatorie Prezentarea și susținerea unui referat pe temă dată | Studentul va prezenta și susține în cadrul orelor de activități practice un referat realizat pe temă dată. Referatul va fi prezentat atât redactat sub forma unui document word cât și sub forma unei prezentări ppt. Ambele documente vor respecta regulile standard de citare a surselor consultate | 20% |
| | Sarcină obligatorie Prezența 100% la orele de laborator cu participare activă la discuțiile desfășurate – în vederea evaluării gradului de pregătire pe parcursul semestrului. | Studentul va participa în mod activ la dezbaterile sub formă de seminar realizate la orele de laborator pe marginea lucrărilor practice simulate pe calculator și a referatelor prezentate de colegi. Fiecare student va trebui să acumuleze cel puțin 4 intervenții | 10% |
| 10.6. Standard minim de performanță | | | |
| Nota finală = nota examen (test grilă) x 0,7 + Notă referat x 0,2 + Notă pe activitatea de la seminar x 0,1 | | | |
| - Cunoașterea structurii și funcției celulei standard și a celulelor specializate ale corpului uman – celula musculară (striată scheletică, striată cardiacă și netedă) | | | |

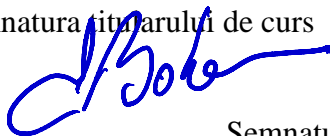
- Cunoașterea tipurilor de contracție musculară – descriere și demonstrare
- Realizarea și susținerea referatului semestrial (sarcină obligatorie)

Notă

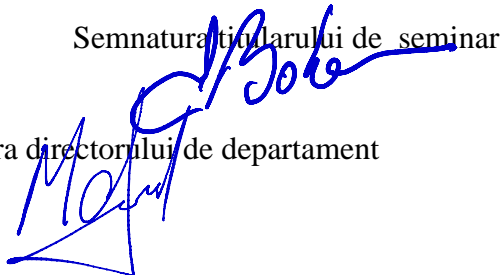
- 1 – nepredarea referatului la data programată duce la pierderea procentului de 20% din valoarea notei finale
- 2 – dacă se constată nerespectarea standardelor solicitate la realizarea referatului +/- constatatarea ca referatul este plagiat (chiar dacă lucrarea este predată la timp), atrage după sine respingerea referatului și obligativitatea realizării unui nou referat și predarea acestuia la data fixată de cadrul didactic.

Data completării
10.09.2019

Semnatura titularului de curs



Semnatura titularului de seminar



Semnatura directorului de departament

