

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Transilvania din Brașov
1.2. Facultatea	Educație Fizică și Sporturi Montane
1.3. Departamentul	Performanță motrică
1.4. Domeniul de studii de licență ¹⁾	Educație Fizică și Sport
1.5. Ciclul de studii ²⁾	Licență
1.6. Programul de studii	Sport și performanța motrică / COR ESCO 233002 - Profesor în învățământul gimnazial
1.7. Forma de învățământ	ID/IFR

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Fundamentele științifice ale jocului de handbal							
2.2. Coordonatorul de disciplină	Balint Elena							
2.3. Tutorele de disciplină	Tohănean Dragoș							
2.4. Anul de studii	I	2.5. Semestrul	II	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7. Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DS
							Obligativitate ⁴⁾	DI

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

3.1. Număr de ore pe săptămână din planul de învățământ la forma IF	6	din care: 3.2. curs	2	3.3. Laborator	4
3.4. Total ore pe semestru din planul de învățământ la forma ID/IFR	84	din care: 3.5. AI	28	3.6. L	56
Distribuția fondului de timp					ore
3.4.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					28
3.4.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					32
3.4.3. Pregătire seminare / laboratoare / proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					28
3.4.4. Tutoriat (consiliere profesională)					2
3.4.5. Examinări					2
3.4.6. Alte activități (comunicare bidirecțională, sincronă/asincronă pe platformă cu studenții)					2
3.7. Total ore de activitate individuală a studentului (AI+SI)	94				
3.8. Total ore pe semestru	150				
3.9. Numărul de credite ⁶⁾	5				

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 / proiectului	Sală de jocuri Scol 2

6. Competențe specifice acumulate (conform grilei de competențe din planul de învățământ)

CP7. Ofera instruire în domeniul sportiv Rezultatele învățării 7.1. Cunoștințe R.Î. 7.1.1. Studentul / absolventul cunoaște la nivel avansat problematica științei sportului și educației fizice astfel încât să urmărească și să intervină în contexte formative, educative și de refacere.. R.Î. 7.1.3. Studentul / absolventul Cunoaște și înțelege structura, principiile și mecanismele de bază ale funcționării organismului și psihicului uman astfel încât să le valorifice optim la nivel individual și de grup. 7.2. Abilități R.Î. 7.2.1. Studentul / absolventul analizează și interpretează sensurile principale ale conceptelor de bază ale teoriei, metodicii și practicii domeniului. R.Î. 7.2.2. Studentul / absolventul identifică și utilizează sisteme de acționare eficiente. R.Î. 7.2.3. Studentul / absolventul identifică teme și subiecte de cercetare, specifice domeniului. R.Î. 7.2.6. Studentul / absolventul argumentează importanța cunoașterii anatomiei și fiziologiei organismului uman în general și solicitările acestuia în timpul efortului fizic, în mod special. 7.3. Responsabilitate și autonomie R.Î. 7.3.1. Studentul / absolventul răspunde nevoilor motrice ale subiecților prin conținuturi adecvate. R.Î. 7.3.2. Studentul / absolventul aplică în mod autonom și responsabil abilitățile, cunoștințele teoretice și practice dobândite.
CP9. Organizează activități de formare

Competențe transversale	CT2. Lucrează în echipe, construiește spirit de echipă, îi conduce pe alții și delegă responsabilități Rezultatele învățării
	2.1. Cunoștințe
	R.Î. 2.1.1. Studentul / absolventul înțelege dinamica de grup și rolurile individuale în funcționarea eficientă a echipei.
	R.Î. 2.1.2. Studentul / absolventul cunoaște tehnicile de leadership, motivare și delegare eficientă a responsabilităților.
	2.2. Abilități
	R.Î. 2.2.1. Studentul / absolventul coordonează activitățile de grup, promovând coeziunea și spiritul de echipă.
	R.Î. 2.2.2. Studentul / absolventul delegă responsabilități în mod echitabil și eficient, ținând cont de competențele și potențialul membrilor echipei.
	2.3. Responsabilitate și autonomie
	R.Î. 2.3.1. Studentul / absolventul organizează grupele de subiecți în concordanță cu particularitățile bio-psiho-motrice și sociale.
	R.Î. 2.3.2. Studentul / absolventul demonstrează inițiativă în preluarea rolului de lider atunci când este necesar și sprijină dezvoltarea celorlalți membri ai echipei.
CT5. Se exprimă într-un mod creativ și utilizează software de comunicare și colaborare Rezultatele învățării	
5.1. Cunoștințe	
R.Î. 5.1.1. Studentul / absolventul se familiarizează cu funcționalitățile esențiale ale aplicațiilor și platformelor de comunicare și colaborare	
R.Î. 5.1.2. Studentul / absolventul înțelege modul în care tehnologiile digitale pot sprijini lucrul colaborativ, schimbul de idei și realizarea de proiecte interactive și inovatoare.	
5.2. Abilități	
R.Î. 5.2.1. Studentul / absolventul utilizează eficient software de comunicare și colaborare pentru a facilita schimbul de informații, coordonarea echipei și dezvoltarea proiectelor sportive și educaționale	
R.Î. 5.2.2. Studentul / absolventul integrează instrumente digitale (prezentări interactive, platforme colaborative, resurse multimedia) pentru a susține și valorifica exprimarea creativă în activitățile educaționale și sportive	
5.3. Responsabilitate și autonomie	
R.Î. 5.3.1. Studentul / absolventul manifestă autonomie în alegerea și combinarea creativă a resurselor și aplicațiilor digitale pentru a atinge obiectivele propuse	
R.Î. 5.3.2. Studentul / absolventul Încurajează inițiativa și participarea activă în echipe, promovând un mediu de lucru colaborativ și inovator, bazat pe respect reciproc și exprimare liberă	

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Înțelegerea și implementarea sistemelor operaționale specifice disciplinei handbal în cadrul instruirii didactice pe grupe de vârstă.
7.2. Obiectivele specifice	1. Explicarea și interpretarea teoretică și practică a noțiunilor de regulament a jocului de handbal; 2. Utilizarea adecvată a unui bagaj minim de deprinderi motrice specifice din jocul de handbal și evaluarea achizițiilor tehnico-tactice; 3. Dobândirea unei terminologii adecvate și formarea unor competențe metodic-organizatorice privind predarea disciplinei handbal în învățământ.

8. Conținuturi

8.1. AI	Metode de predare	Nr. de ore	Observații
Istoria jocului de handbal	expunere în tehnologie ID	4	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Ținerea, prinderea, driblingul, pasarea, conducerea mingii și aruncarea la poartă;	expunere în tehnologie ID	4	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Elemente de bază ale jocului de handbal, poziția fundamentală de atac și apărare, mișcarea în teren.	expunere în tehnologie ID	4	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Tactica jocului de handbal (definiție, scop, clasificare, principii, tactica individuală în atac, sarcinile jucătorilor pe posturi)	expunere în tehnologie ID	4	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Tactica colectivă în atac (principii, mijloace, combinații simple și de bază); Fazele atacului, formele atacului; Sisteme de joc în atac	expunere în tehnologie ID	4	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma

Apărarea: tactica individuală și colectivă, principii, mijloace; Fazele și formele apărării	expunere în tehnologie ID	4	eLearning postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Handbal – mijloc profilactic	expunere în tehnologie ID	4	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
<p>Bibliografie:</p> <p>Bibliografie obligatorie</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Gherman Alexandru Andrei- Perfecționarea biomecanicii a mișcărilor în handbal, 2017, ISBN: 978-606-17-1074-4, https://www.casacartii.ro/editura/carte/perfecționarea-biomecanicii-miscarilor-in-jocul-de-handbal ❖ Mîndrescu Veronica – Handbal, Jocul, Jucătorii, Regulament, Palmares., 2020, Editura Rizoprint, Cluj Napoca, ISBN - 978-973-53-2523-7 http://www.risoprint.ro/detalii/carte.php?id=2381 ❖ Mîndrescu V.(2015)- Handbal-Tehnici de instruire, Editura Lux Libris Brașov ❖ Florin Cazan- Metodica predării handbalului în școală, 2018, ISBN 978-606-14-1437-6, Editura Universitaria https://www.editurauniversitaria.ro/ro/book/metodica-predarii-handbalului-in-scoala/12945 <p>Bibliografie facultativă</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Beatrice ABALASEI- INTRODUCERE IN ANTRENAMENTUL JOCULUI DE HANDBAL, 2012, Editura Lumen, https://edituralumen.ro/librarie-editura-stiintifica/introducere-in-antrenamentul-jocului-de-handbal-beatrice-abalasei-2/ ❖ Mîndrescu V. (2012)-Selecția, instruirea și refacerea în cluburile private Handbal, Editura Lux Libris, Brașov <p>Material didactic în tehnologie ID: Balint E. „Fundamentele științifice ale jocului de handbal”– curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul I, sem. II, actualizat în 2025</p>			
8.2. AA / L / P	Metode de predare-învățare	Nr. de ore	Observații
Acomodarea cu mingea, sala de sport, perfecționarea poziției fundamentale în handbal atât pentru atac cât și apărare; Joc handbal	lucrări practice	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Mișcarea în teren pentru atac și apărare; prinderea și pasarea mingii de pe loc și din deplasare;	lucrări practice	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Învățarea conducerii mingii și aruncarea ei la poartă de pe loc și din alergare;	lucrări practice	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Învățarea aruncării la poartă din sprijin pe sol precedat de pas încrucișat prin față/spate:	lucrări practice	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Învățarea aruncării la poartă din săritură cu elan de trei pași și cu alan pe un pas de la linia de 9 metri;	lucrări practice	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Învățarea fentelor - de deplasare; de pasare; de aruncare;	lucrări practice	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Învățarea scoaterii mingii din dribling de la adversar;	lucrări practice	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Tactica atacului: faze de joc Tactica apărării: faze de joc; aplicații, joc bilateral	lucrări practice	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Învățarea circulației de minge și de jucători în atac; încrucișarea simplă, învăluirea, încrucișarea dublă;	lucrări practice	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Tactica colectivă de apărare: închiderea culoarelor de pătrundere.	lucrări practice	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Tactica individuală de atac: demarcaj, depășire, pătrundere	lucrări practice	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Sisteme și forme de joc în atac	lucrări practice	6	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Sisteme de joc în apărare	lucrări practice	6	temă prevăzută în calendarul disciplinei

Marcaj, atacarea adversarului cu mingea, blocarea aruncărilor la poartă; blocajul și blocaj-plecare	lucrări practice	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
<p>Bibliografie:</p> <p>Bibliografie obligatorie</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Gherman Alexandru Andrei- Perfecționarea biomecanicii a mișcărilor în handbal, 2017, ISBN: 978-606-17-1074-4, https://www.casacartii.ro/editura/carte/perfectionarea-biomecanicii-miscarilor-in-jocul-de-handbal ❖ Mîndrescu Veronica – Handbal, Jocul, Jucătorii, Regulament, Palmares., 2020, Editura Rizoprint, Cluj Napoca, ISBN - 978-973-53-2523-7 http://www.risoprint.ro/detaliicarte.php?id=2381 ❖ Mîndrescu V.(2015)- Handbal-Tehnici de instruire, Editura Lux Libris Braşov ❖ Florin Cazan- Metodica predării handbalului în școală, 2018, ISBN 978-606-14-1437-6, Editura Universitaria https://www.editurauniversitaria.ro/ro/book/metodica-predarii-handbalului-in-scoala/12945 <p>Bibliografie facultativă</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Beatrice ABALASEI- INTRODUCERE IN ANTRENAMENTUL JOCULUI DE HANDBAL, 2012, Editura Lumen, https://edituralumen.ro/librarie-editura-stiintifica/introducere-in-antrenamentul-jocului-de-handbal-beatrice-abalasei-2/ ❖ Mîndrescu V. (2012)-Selecția, instruirea și refacerea în cluburile private Handbal, Editura Lux Libris, Braşov <p>Material didactic în tehnologie ID:</p> <p>Balint E. „Fundamentele științifice ale jocului de handbal”– curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul I, sem. II, actualizat în 2025</p>			

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

<p>Explicarea și analizarea corectă a unor procese, conținuturi, procedee și acțiuni din domeniul jocului de handbal</p> <ul style="list-style-type: none"> - soluționarea practică a unui complex de procedee tehnice și acțiuni tactice din conținutul disciplinei - prezentarea proiectelor lansate pe grupe de lucru - rezolvarea corectă la nivelul notei 5 a problematicii teoretico-metodice la examenul scris
--

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. AI (curs)	Evaluarea cunoștințelor de specialitate ale disciplinei	Examen scris	30%
10.5. L	Elaborarea unui program de exerciții pentru învățarea procedeelelor specifice handbalului	Sustinerea programului efectuat	70%
10.6. Standard minim de performanță			
<p>Probe tehnice</p> <p>Demonstrarea procedeelelor tehnice învățate în semestrul I;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Parcurgerea unor structuri motrice complexe: • Exemplu: pasă – alergare – reprimire – dribling – fentă de depășire (apărători semiactivi) – aruncare la poartă prin diferite procedee: săritură / din plonjon (la alegere). Se execută de două ori și se urmărește nivelul execuției tehnice; <p>Nota minimă 5 (cinci)..</p>			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data 23/06/2025 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data 23/06/2025

Conf. dr. Ioan TURCU,
Decanul facultății

Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA,
Directorul de departament

Prof.dr. Elena BALINT
Titularul de curs (AI)

Conf.dr. Dragoș TOHĂNEAN
Titularul de L

Notă:

- 1) Domeniul de studii – se alege una din variantele: Licență / Masterat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor / programelor de studii universitare în vigoare).
- 2) Ciclul de studii – se alege una din variantele: Licență / Masterat.
- 3) Regimul disciplinei (conținut); se alege una din variantele: pentru nivelul de licență – DF (disciplină fundamentală) / DD (disciplină din domeniu) / DS (disciplină de specialitate) / DC (disciplină complementară); pentru nivelul de masterat – DAP (disciplină de aprofundare) / DSI (disciplină de sinteză) / DCA (disciplină de cunoaștere avansată).
- 4) Regimul disciplinei (obligativitate) – se alege una din variantele: DI (disciplină impusă) / DO (disciplină opțională) / DFC (disciplină facultativă).
- 5) AI – activități de autoinstruire; AT – activități tutoriale; TC – teme de control; AA – activități asistate; SF – seminar față în față; ST – seminar în sistem tutorial; L – activități de laborator; P – proiect, lucrări practice; Pr – practică (de domeniu/de specialitate).
- 6) Un credit este echivalent cu 30 de ore de studiu (activități didactice și studiu individual).