

## FIȘA DISCIPLINEI

### FUNDAMENTELE ȘTIINȚIFICE ALE JOCULUI DE HANDBAL

#### 1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Bogdan Vodă din Cluj-Napoca
1.2. Facultatea	Educație Fizică și Sport
1.3. Departamentul	Departamentul de Educație Fizică și Sport
1.4. Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii /forma de învățământ	Educație Fizică și Sportivă/ IF
1.7. Anul universitar	2025-2026

#### 2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	<b>Fundamentele științifice ale jocului de handbal / Fundamentals of handbal</b>			Codul disciplinei	<b>E 2202</b>
2.2. Titularul activităților de curs - Coordonatorul de disciplină	<b>Lect.univ dr. Bogdan Tudor</b>				
2.3. Titularul activităților de seminar / laborator / proiect	<b>Lect.univ dr. Bogdan Tudor</b>				
2.4. Anul de studiu	II	2.5. Semestrul	II	2.6. Tipul de evaluare	E
				2.7. Regimul disciplinei	Conținut DS Obligativitate DOB

#### 3. Timpul total estimat

3.1. Număr de ore pe săptămână – forma cu frecvență	<b>6</b>	din care: 3.2. curs	<b>2</b>	3.3. seminar/ laborator/ proiect	<b>4</b>
3.4. Total ore pe semestru – forma Învățământ cu frecvență	<b>84</b>	din care: 3.5. SI	<b>28</b>	3.6. ST + SF + L/P	<b>56</b>
<b>Distribuția fondului de timp pentru studiul individual</b>					<b>ore</b>
3.5.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					30
3.5.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
3.5.3. Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					15
3.5.4. Tutoriat (consiliere profesională)					6
3.5.5. Examinări					5
3.5.6. Alte activități					7
<b>3.7. Total ore studiu individual</b>		<b>83</b>			
<b>3.8. Total ore pe semestru</b>		<b>125</b>			
<b>3.9. Numărul de credite</b>		<b>5</b>			

#### 4. Precondiții

4.1. de curriculum	<b>Nu este cazul</b>
4.2. de competențe	<b>Nu este cazul</b>

#### 5. Condiții

5.1. de desfășurare a cursului	Sala de curs dotată cu aparatură de video-proiecție
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	Teren de handbal cu dotare specifică jocului de handbal

#### 6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	C1 – Proiectarea modulară în Educație fizică și sportivă, și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară C2 – Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar în Educație fizică și sportivă C4 – Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specific Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă/
Competențe transversale	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/ CT2 – Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive/

#### 7. Obiectivele disciplinei

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Aprofundarea cunostintelor de ordin teoretic, metodologic si practico-metodic, necesare predarii educatiei fizice scolare.
7.2. Obiectivele specifice	Consolidarea cunostintelor privind planificarea, organizarea si conducerea lectiilor si a

	<p>activitatilor sportive extra scolare;</p> <p>Aprofundarea cunostintelor pentru formarea abilitatilor de aplicare a cerintelor programei, in planificarea si realizarea sarcinilor stabilite in lectiile de educatie fizica;</p> <p>Formarea abilitatilor de utilizare eficienta a dotarilor si materialelor didactice, oferite de scoala;</p> <p>Formarea capacitatii de evaluare a elevilor, conform criteriilor specifice stabilite;</p> <p>Insusirea si respectarea abilitatilor de comunicare civilizata cu elevii si personalul didactic din scoala;</p> <p>Formarea abilitatilor de a organiza si conduce activitatile sportive si competitionale ale elevilor.</p>
--	--

## 8. Conținuturi

8.1. Curs	Metode de transmitere a informației	Observații
<p>Cap. I Date cu privire la apariția și evoluția jocului de handbal</p> <p>Campionatele mondiale – seniori și senioare</p> <p>Jocurile olimpice</p> <p>Campionatele mondiale universitare</p> <p>Campionatele europene</p> <p>Cupele europene inter cluburi</p>	Prelegere / curs interactiv	2 ore
<p>Cap. II Organizarea handbalului pe plan intern și internațional</p> <p>Federația Română de Handbal</p> <p>Organele de conducere ale FRH</p> <p>Federația Internațională de Handbal</p> <p>Organismele de conducere ale IHF</p>	Prelegere / curs interactiv	2 ore
<p>Cap. III Obiectul teoriei și metodicii handbalului</p> <p>Handbalul ca mijloc al educației fizice</p> <p>Handbalul ca disciplină sportivă</p> <p>Handbalul ca disciplină științifică</p>	Prelegere / curs interactiv	2 ore
<p>Cap. IV Handbalul în învățământul de toate gradele</p> <p>Handbalul în ciclul gimnazial (clasele V – VIII)</p> <p>Handbalul în ciclul liceal</p> <p>Handbalul în educația fizică a studenților</p> <p>Handbalul – sport pentru toți</p> <p>Handbalul în eșalonul bazei de masă a performanței</p> <p>Handbalul de performanță</p>	Prelegere / curs interactiv	2 ore
Cap. V Caracteristicile jocului de handbal	Prelegere / curs interactiv	2 ore
<p>Cap. VI Concepția de joc și tendințele de dezvoltare in handbalul modern</p> <p>Rapiditatea jocului în continuă creștere</p> <p>Tehnica individuală</p> <p>Perfecționarea jucătorilor pe post dar și folosirea acestora cu randament maxim pe alte două – trei posturi</p> <p>Varietatea și mobilitatea sistemelor de joc</p> <p>Pregătirea psiho-motrică, atletică și specială la cote înalte, sub imperativul menținerii vitezei în acțiuni desfășurate în forță</p>	Prelegere / curs interactiv	2 ore
<p>Cap. VII Selecția în jocul de handbal</p> <p>Planul general de selecție</p> <p>Criteriile de selecție</p>	Prelegere / curs interactiv	2 ore
<p>Cap. VIII Pregătirea tehnică în jocul de handbal</p> <p>Tehnica și elemente introductive</p> <p>Sistematizarea elementelor tehnice</p> <p>Conținutul tehnicii jocului de handbal</p>	Prelegere / curs interactiv	2 ore
<p>Cap. IX Pregătirea tactică în jocul de handbal</p> <p>Elementele în subordine specifice tacticii jocului de handbal</p> <p>Principiile tacticii jocului de handbal</p> <p>Conținutul tacticii jocului de handbal</p>	Prelegere / curs interactiv	2 ore
<p>Cap. X Sistematizarea conținutului tehnico-tactic al fazelor de atac și de apărare în jocul de handbal</p> <p>Fazele atacului</p>	Prelegere / curs interactiv	2 ore
<p>Cap. XI Sistematizarea conținutului tehnico-tactic al fazelor de atac și de apărare în jocul de handbal</p>	Prelegere / curs interactiv	2 ore

Fazele apărării		
Cap. XII Metodica predării handbalului în școală Planul de învățământ Programa școlară Obiectivele prioritare și mijloace de acționare în procesul de predare a handbalului în școală	Prelegere / curs interactiv	2 ore
Cap. XIII Sistemul competițional la noi în țară. Sisteme de disputare a competițiilor Sistemul eliminatoriu Sistemul turneu Sistemul mixt Regulamentul de organizare al competițiilor	Prelegere / curs interactiv	2 ore
Cap. XIV Principalele reguli de joc. Noțiuni de aplicare corectă a acestora în joc	Prelegere / curs interactiv	2 ore
Bibliografie: <b>Biro Fr., Roman C., Dragoș P. – 2002</b> – „Handbal, Inițiere”, Ed. Universității din Oradea. <b>Bota I, Bota M. – 1990</b> – „Handbal 500 de exerciții pentru învățarea jocului”, Ed. Sport-Turism, Bucuresti <b>Cercel P. – 1980</b> – „Handbal, exerciții pentru fazele de joc”, Ed. Sport-Turism, Bucuresti. <b>Ghermănescu, I.K., Hnat, V. - 2000</b> - “Handbal”, Ed. Fundației „România de mâine”, București. <b>Ghermanescu I.K. – 1983</b> – „Teoria și metodica handbalului”, Ed. Didactica și Pedagogica, București <b>Macra-Oșorhean Maria, T., Rusu, T. Bogdan – 1999</b> –“Handbal. Teoria, practica și metodica instruirii”, Ed. Casa Cărții de Știință, Cluj-Napoca. <b>Macra-Oșorhean Maria, Bogdan Tudor – 2003</b> – “Handbal , curs de bază”, Ed. Risoprint, Cluj-Napoca. <b>Roman C., Biro Fr. – 2003</b> – Jocuri pentru inițiere în handbal, Ed. Universității din Oradea. <b>Scarlat E., Scarlat M. B. – 2002</b> – „Educație Fizică și Sport - manual pentru învățământul gimnazial”, Ed. Didactică și Pedagogică, București. <b>Zamfir, Gh., Florean, M., Tonița, T. – 2000</b> – “Handbal. Teorie și metodică”, ED. Praxis Media, Cluj-Napoca. *** - - „Regulamentul de joc”.		
<b>8.3 LP</b>	Metode de predare-învățare	Observații
Învățarea poziției fundamentale de apărare. Școala mingii - obișnuirea cu mingea. Învățarea poziției fundamentale de atac, concomitent cu prinderea , ținerea și pasarea mingii. Consolidarea poziției fundamentale de apărare Joc cu temă	Explicație, demonstrare, exersare	4 ore
Învățarea aruncării la poartă din alergare. Repetare, prindere - pasare. Pasarea mingii în potcoavă. Joc cu temă Învățarea aruncării la poartă din săritură. Consolidare aruncare la poartă din alergare. Joc cu temă	Explicație, demonstrare, exersare	4 ore
Învățarea atacării adversarului cu corpul. Consolidarea aruncării la poartă din săritură. Joc cu temă	Explicație, demonstrare, exersare	3 ore
Învățare, aruncare la poartă cu pași adăugați . Consolidare, atacarea adversarului cu corpul. Joc cu temă. Învățare aruncare la poartă cu pași încrucișați. Consolidare aruncare la poartă cu pași adăugați. Joc cu temă	Explicație, demonstrare, exersare	4 ore
Învățarea driblingului simplu și multiplu Consolidarea aruncării la poartă cu pași încrucișați Joc cu temă	Explicație, demonstrare, exersare	3 ore
Învățare schimbare simplă și dublă de direcție. Consolidare dribling simplu și multiplu. Joc cu temă. Învățare fentă de pasare și aruncare. Consolidare, schimbare simplă și dublă de direcție. Joc cu temă.	Explicație, demonstrare, exersare	4 ore
Învățare aruncare la poartă cu plonjon. Consolidare, fentă de aruncare și pasare. Joc cu temă. Învățarea tehnica portarului. Consolidare aruncare la poartă cu plonjon	Explicație, demonstrare, exersare	4 ore
Învățare încrucișare simplă și dublă Consolidarea aruncărilor la poartă de pe posturi Joc cu temă	Explicație, demonstrare, exersare	4 ore
Învățare paravanul și paravanul mișcător. Consolidare, încrucișare simplă și dublă. Joc cu temă Învățare blocaj-plecare din blocaj. Consolidare paravan. Joc cu temă	Explicație, demonstrare, exersare	4 ore
Învățarea fazei I a atacului – contraatac direct	Explicație, demonstrare,	4 ore

Consolidare blocaj-plecare din blocaj Joc cu temă	exersare	
Învățarea fazei I a atacului – contraatac cu intermediar. Consolidare faza I a atacului – contraatac direct. Joc cu temă. Învățarea fazei a II-a a atacului – contraatac susținut. Consolidarea fazei I a atacului. Joc școală	Explicație, demonstrare, exersare	4 ore
Învățarea fazei I a apărării – replierea. Consolidare faza a II-a a atacului – contraatac susținut. Joc cu temă. Învățarea fazei a IV-a a apărării - apărarea în sistem. Consolidarea fazei I a apărării. Joc cu temă	Explicație, demonstrare, exersare	4 ore
Învățare atacul în circulație în sistem cu un pivot Consolidare faza a IV-a a apărării Joc cu temă	Explicație, demonstrare, exersare	4 ore
Învățare pasarea mingii în sistem de atac 5+1. Consolidare atacul în circulație în sistem cu un pivot. Joc cu temă. Învățare sistem de apărare 6+0. Joc bilateral	Explicație, demonstrare, exersare	4 ore
Lecție de verificare	Norme de control	4 ore

**Bibliografie:**

**Biro Fr., Roman C., Dragoș P. – 2002 – „Handbal, Inițiere”, Ed. Universității din Oradea.**

**Bota I, Bota M. – 1990 – „Handbal 500 de exerciții pentru învățarea jocului”, Ed. Sport-Turism, Bucuresti**

**Cercel P. – 1980 – „Handbal, exerciții pentru fazele de joc”, Ed. Sport-Turism, Bucuresti.**

**Ghermănescu, I.K., Hnat, V. - 2000 - “Handbal”, Ed. Fundației „România de mâine”, București.**

**Ghermanescu I.K. – 1983 – „Teoria și metodică handbalului”, Ed. Didactica și Pedagogica, București**

**Macra-Oșorhean Maria, T., Rusu, T. Bogdan – 1999 – “Handbal. Teoria, practica și metodică instruirii”, Ed. Casa Cărții de Știință, Cluj-Napoca.**

**Macra-Oșorhean Maria, Bogdan Tudor – 2003 – “Handbal , curs de bază”, Ed. Risoprint, Cluj-Napoca.**

**Roman C., Biro Fr. – 2003 – Jocuri pentru inițiere în handbal, Ed. Universității din Oradea.**

**Scarlăt E., Scarlăt M. B. – 2002 – „Educație Fizică și Sport - manual pentru învățământul gimnazial”, Ed. Didactică și Pedagogică, București.**

**Zamfir, Gh., Florean, M., Tonița, T. – 2000 – “Handbal. Teorie și metodică”, ED. Praxis Media, Cluj-Napoca.**

\*\*\* - - „Regulamentul de joc”.

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

Conținutul disciplinei este coroborat cu așteptările reprezentanților comunității, a asociațiilor profesionale și angajatorilor, (Inspectoratul Școlar Județian, Cluburi Sportive Școlare, licee și școli generale) respectând cerințele programei școlare din învățământul preuniversitar.

**10. Evaluare**

Tip activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
<b>10.4. SI (curs)</b>	Înșușirea, cunoașterea, prezentarea și explicarea noțiunilor specifice domeniului de activitate	Evaluare scrisă	80%
<b>10.5. ST /L/ P</b>	Explicarea și demonstrarea cunoștințelor acumulate în timpul lucrărilor practice Activitatea în cadrul lucrărilor practice	Evaluare curentă Evaluare curentă	10% 10%

**10.6. Standard minim de performanță**

1. Cunoașterea și însușirea noțiunilor fundamentale, a procedeelelor metodice precum și a mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv educative specifice domeniului de activitate.

2. Promovarea examenului presupune obținerea la examenul final a notei minime 5 (cinci).

3. Nota de final este formată în proporție de 80% din punctajul obținut la testul final la care se mai adaugă 20% punctajul obținut la lucrările practice.

4. Prezența la examenul final este condiționată de participarea la minim 50% dintre lucrările practice

Data completării  
**25.09.2025**

**Titular curs,**  
**Lect. univ dr. Bogdan Tudor**

**Titular seminar,**  
**Lect. univ dr. Bogdan Tudor**

Data avizării în departament,  
**30.09.2025**

Semnătura directorului de departament,  
**Conf.univ.dr. Alexandra-Gabriela Milon**