

**FIȘA DISCIPLINEI**

**1. Date despre program**

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Bogdan Vodă din Ciuș-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. Specializarea/ Programul de studii/ Forma de învățământ	Educație Fizică și Sportivă IF
1.7. An universitar	2025-2026

**2. Date despre disciplină**

2.1. Denumirea disciplinei	Metodica predării handballului în școală / Methodology of teaching handball in schools / Codul disciplinei	E 3102
2.2. Titularul activităților de curs - Coordonatorul de disciplină	Lect.univ dr. BOGDAN TUDOR DUMITRU	
2.3. Titularul activităților de seminar / laborator / proiect	Lect.univ dr. BOGDAN TUDOR DUMITRU	
2.4. Anul de studii	2.5. Semestrul	III
2.6. Tipul de evaluare	I	
2.7. Regimul disciplinei	E	
Obligaivitate	Conținut	DOB

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

3.1. Număr de ore pe săptămână – forma cu frecvență	4	din care: 3.2. curs	2	3.3. seminar/ laborator/ proiect	2
3.4. Total ore pe semestru – forma învățământ cu frecvență	56	din care: 3.5. SI	28	3.6. ST + SF) + I/P	28
3.7. Total ore studiu individual	69				
3.8. Total ore pe semestru	125				
3.9. Numărul de credite	5				
<b>Distribuția fondului de timp pentru studiu individual</b>					
3.5.1. Studii după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	25				
3.5.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	20				
3.5.3. Pregătire seminar/ laborator/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri (mai mare sau egal cu nr. total ore prevăzută în calendarul disciplinei pentru temele de control)	15				
3.5.4. Tutoriat (consiliere profesională)	-				
3.5.5. Examinări	2				
3.5.6. Alte activități	7				

**4. Precondiții (acolo unde este cazul)**

4.1. de curriculum	Nu este cazul
4.2. de competențe	Nu este cazul

**5. Condiții (acolo unde este cazul)**

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

**6. Competențe specifice acumulate**

Competențe profesionale	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 specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă/
-------------------------	---

Observații	Metode de transmitere a informației	8.2. Lucrări practice
		<p>1. Bota I, Bota M. – 1990 – „Handbal 500 de exerciții pentru învățarea jocului”, Ed. Sport-Turism, București</p> <p>2. Cercei P. – 1980 – „Handbal, exerciții pentru fazele de joc”, Ed. Sport-Turism, București</p> <p>3. Ghermănescu, I.K., Hnat, V. - 2000 - „Handbal”, Ed. Fundației „România de mâine”, București</p> <p>4. Ghermănescu I.K. – 1983 – „Teoria și metodică handbalului”, Ed. Didactica și Pedagogica, București</p> <p>5. Macra-Oșorhean Maria, T., Rusu, T. Bogdan – 1999 – „Handbal. Teoria, practica și metodică instruirii”, Ed. Casa Cărții de Știință, Cluj-Napoca.</p> <p>6. Macra-Oșorhean Maria, Bogdan Tudor – 2003 – „Handbal, curs de bază”, Ed. Risoprint, Cluj-Napoca.</p> <p>7. Rusu, T., Zamfir, Gh. – 1997 - - „Handbal”, Ed. ICP IAF.</p> <p>8. Scarlat E., Scarlat M. B. – 2002 – „Educație Fizică și Sport - manual pentru învățământul gimnazial”, Ed. Didactica și Pedagogică, București.</p> <p>9. Zamfir, Gh., Florean, M., Tonita, T. – 2000 – „Handbal. Teorie și metodică”, Ed. Praxis Media, Cluj-Napoca.</p> <p>*** - 2001 - „Regulamentul de joc”.</p>
		<b>Bibliografie:</b>
		1. Bota I, Bota M. – 1990 – „Handbal 500 de exerciții pentru învățarea jocului”, Ed. Sport-Turism, București
		2. Cercei P. – 1980 – „Handbal, exerciții pentru fazele de joc”, Ed. Sport-Turism, București
		3. Ghermănescu, I.K., Hnat, V. - 2000 - „Handbal”, Ed. Fundației „România de mâine”, București
		4. Ghermănescu I.K. – 1983 – „Teoria și metodică handbalului”, Ed. Didactica și Pedagogica, București
		5. Macra-Oșorhean Maria, T., Rusu, T. Bogdan – 1999 – „Handbal. Teoria, practica și metodică instruirii”, Ed. Casa Cărții de Știință, Cluj-Napoca.
		6. Macra-Oșorhean Maria, Bogdan Tudor – 2003 – „Handbal, curs de bază”, Ed. Risoprint, Cluj-Napoca.
		7. Rusu, T., Zamfir, Gh. – 1997 - - „Handbal”, Ed. ICP IAF.
		8. Scarlat E., Scarlat M. B. – 2002 – „Educație Fizică și Sport - manual pentru învățământul gimnazial”, Ed. Didactica și Pedagogică, București.
		9. Zamfir, Gh., Florean, M., Tonita, T. – 2000 – „Handbal. Teorie și metodică”, Ed. Praxis Media, Cluj-Napoca.
		*** - 2001 - „Regulamentul de joc”.
		14. Recapitulare
		13. Noțiuni de regulament
		12. Regulamentul de desfășurare al unei competiții școlare
		11. Activitatea profesorului de educație fizică, antrenor al echipei reprezentative
		10. Jocuri pregătitoare și ștafete aplicate pentru învățarea jocului de handbal
		9. Metodică handbalului în ciclul gimnazial
		8. Metodică handbalului în ciclul primar
		7. Tactica jocului de handbal
		6. Tehnica jocului de handbal
		5. Prevederile programei școlare la ciclul gimnazial
		4. Prevederile programei școlare la ciclul primar
		3. Locul și rolul jocului de handbal în educația fizică școlară
		2. Caracteristicile generale actuale ale jocului de handbal
		1. Tendințe actuale ale dezvoltării jocului de handbal la nivel național
Observații	Metode de predare	8.1. Curs

## 8. Conținuturi

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<p>– Aprofundarea cunoștințelor de ordin teoretic, metodologic și practic-metodic, necesare predării educației fizice școlare.</p>
7.2. Obiectivele specifice	<p>– Consolidarea cunoștințelor privind planificarea, organizarea și conducerea lecțiilor și a activităților sportive extra școlare;</p> <p>– Aprofundarea cunoștințelor pentru formarea abilităților de aplicare a cernințelor programelor, în planificarea și realizarea sarcinilor stabilite în lecțiile de educație fizică;</p> <p>– Formarea abilităților de utilizare eficientă a dotarilor și materialelor didactice, oferite de școală;</p> <p>– Formarea capacității de evaluare a elevilor, conform criteriilor specifice stabilite;</p> <p>– Insusirea și respectarea abilităților de comunicare civilizată cu elevii și personalul didactic din școală;</p> <p>– Formarea abilităților de a organiza și conduce activitățile sportive și competiționale ale elevilor.</p>

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

Competențe 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>
-------------------------	---

10.3. Pondere din nota finală	10.2. Metode de evaluare	10.1. Criterii de evaluare	10.4. SI (curs)	10.5. ST /L/ P	10.6. Standard minim de performanță
80%	Evaluare scrisă	Explicarea și demonstrarea cunoștințelor acumulate în timpul lucrărilor practice	Insușirea, cunoașterea, prezentarea și explicarea noțiunilor specifice domeniului de activitate	Activitatea în cadrul lucrărilor practice	1. Cunoașterea și însușirea noțiunilor fundamentale, a procedurilor 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

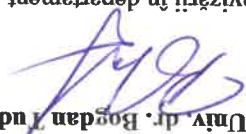
## 10. Evaluare

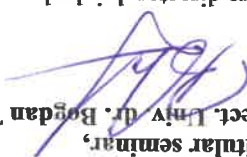
9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajaților reprezentativi din domeniul programului, aspect dovedit prin fișa disciplinei

Disciplina corespunde prin conținuturi, cerințele comunității epistemice, asociațiilor profesionale și a angajaților din domeniul programului, aspect dovedit prin fișa disciplinei

2 ore	Explicație, demonstrație, repetare	• Poziția fundamentală pentru atac și apărare. Mișcarea în teren
2 ore	Explicație, demonstrație, repetare	• Tineră, prinderea și pasarea mingii
2 ore	Explicație, demonstrație, repetare	• Driblingul. Fentele și mișcările înșelătoare
2 ore	Explicație, demonstrație, repetare	• Aruncările la poartă cu pas adăugat, încrucișări și din săritură
2 ore	Explicație, demonstrație, repetare	• Scoaterea mingii de la adversar. Blocarea aruncărilor
2 ore	Explicație, demonstrație, repetare	• Atacarea adversarului cu mingea
2 ore	Explicație, demonstrație, repetare	• Tehnica portarului
2 ore	Explicație, demonstrație, repetare	• Faza I a atacului - Contratac
2 ore	Explicație, demonstrație, repetare	• Faza a II-a a atacului – contratac susținut
2 ore	Explicație, demonstrație, repetare	• Faza a IV-a a atacului – jocul în sistem
2 ore	Explicație, demonstrație, repetare	• Sistemul de atac cu 1 și 2 pivoti
2 ore	Explicație, demonstrație, repetare	• Pasarea mingii în pătrundere succesivă. Pasele de angajare a jucătorilor de semicerc.
2 ore	Explicație, demonstrație, repetare	• Incrucișarea. Paravanul. Blocajul și plecarea din blocaj
2 ore	Explicație, demonstrație, repetare	• Replicarea în apărare. Preluarea, predarea și schimbul de oameni în apărare
2 ore	Explicație, demonstrație, repetare	• Sistemele de apărare: 6+0, 5+1, 4+2, 3+2+1, om la om.
Bibliografie:		
1. Bana, P., Spăte, D., Lund, A., Strub, P., & Khalifa, A. – 2011 - "Teaching Handball at school, Introduction to handball for students aged 5 to 11". International Handball Federation		
2. Bota I, Bota M. – 1990 – "Handbal 500 de exerciții pentru învățarea jocului", Ed. Sport-Turism, București		
3. Cercei P. – 1980 – "Handbal, exerciții pentru fazele de joc", Ed. Sport-Turism, București.		
4. Ghermănescu, I.K., Hnat, V. - 2000 - "Handbal", Ed. Fundației "România de mâine", București.		
5. Ghermănescu I.K. – 1983 – "Teoria și metodică handbalului", Ed. Didactica și Pedagogică, București		
6. Macra-Oșorhean Maria, T., Rusu, T. Bogdan – 1999 – "Handbal. Teoria, practica și metodică instruirii", Ed. Casa Cărții de Știință, Cluj-Napoca.		
7. Macra-Oșorhean Maria, Bogdan Tudor – 2003 – "Handbal, curs de bază", Ed. Risoprint, Cluj-Napoca.		
8. Rusu, T., Zamfir, Gh. – 1997 - "Handbal", Ed. ICPAR.		
9. Scarlat E., Scarlat M. B. – 2002 – "Educație Fizică și Sport - manual pentru învățământul gimnazial", Ed. Didactica și Pedagogică, București.		
10. Zamfir, Gh., Florean, M., Tonifa, T. – 2000 – "Handbal. Teorie și metodică", Ed. Praxis Media, Cluj-Napoca.		
*** - 2001 - "Regulamentul de joc".		

Data completării  
25.09.2025

Titular curs,  
Lect. Univ. dr. Bogdan Tudor  
  
Data avizării în departament,  
25.09.2025

Titular seminar,  
Lect. Univ. dr. Bogdan Tudor  
  
Semnătura directorului de departament,  
Conf.univ.dr. Alexandra Milon