

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea „Dunărea de Jos” din Galați
1.2 Facultatea	Transfrontalieră
1.3 Departamentul	Științe aplicate
1.4 Domeniul de studii	Inginerie industrială
1.5 Ciclul de studii	licență
1.6 Programul de studii/Calificarea	Sisteme de producție digitale (la Cahul) / Inginer

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Educație fizică și sport						
2.2 Titularul activităților de curs							
2.3 Titularul activităților de seminar							
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	V	2.7 Regimul disciplinei	OB

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care:	-	seminar/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care:	-	seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					
Tutoriat					
Examinări					
Alte activități.....					
3.7 Total ore studiu individual	-				
3.9 Total ore pe semestru	28				
3.10 Numărul de credite	1				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	
4.2 de competențe	Cunoașterea unor notiuni teoretice și practice.

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului	Existența bazei materiale - sală și terenuri de jocuri sportive, instalații și materiale sportive, echipament sportiv adecvat - stare de sănătate corespunzătoare a studenților implicați

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	<p>C1. Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale jocului de handbal cu orientare interdisciplinară.</p> <p>C2. Dezvoltarea calităților motrice și a deprinderilor motrice specifice jocului de handbal.</p> <p>C3. Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice predării disciplinei handbal, pe grupe de vârstă.</p>
Competențe transversale	<p>CT1. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive.</p>

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> • Familiarizarea cu noțiunile generale ale tehnicii, tacticii și regulamentului jocului de handbal și formarea abilităților practice necesare execuției procedurilor tehnice de bază, dar și a unor acțiuni tactice utilizabile în jocul de handbal.
7.2 Obiectivele specifice	<p>La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili:</p> <ul style="list-style-type: none"> - să utilizeze terminologia corectă a tehnicii, tacticii și a regulamentului jocului sportiv handbal; - să-și însușească elementele și procedeele tehnice de bază, dar și o serie de acțiuni tactice utilizabile în jocul de handbal; - să aplice în cadrul jocului bilateral deprinderile motrice specifice, însușite în cadrul cursului practic și cunoștințele teoretice privind regulamentul de bază.

8. Conținuturi

8. 2 Seminar/laborator	Metode de predare	Observații
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Prezentarea cerințelor cursului practic pentru acest semestru ➤ Ștafete și jocuri dinamice cu elemente specifice jocului de handbal ➤ Inițiere în ținerea, prinderea și pasarea mingii ➤ Informare generală asupra regulamentului jocului de handbal și joc bilateral 	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	4 ore
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Învățarea poziției fundamentale și a mișcării în teren a apărătorului ➤ Repetarea prinderii și pasării mingii (de pe loc și din deplasare) ➤ Joc bilateral cu temă: fixarea noțiunilor regulamentului de joc 	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	4 ore
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Consolidarea prinderii și pasării mingii (în doi jucători, din deplasare și cu accent pe viteză) ➤ Învățarea aruncării la poartă cu pas adăugat ➤ Repetarea driblingului printre jaloane 		4 ore
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Repetarea aruncării la poartă cu pas adăugat 		4 ore

<ul style="list-style-type: none"> ➤ Învățarea aruncării la poartă cu pas încrucișat ➤ Învățarea contraatacului direct cu un vârf, cu pasă scurtă (finalizat prin aruncare la poartă din alergare) 	<p>conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea</p>	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Consolidarea prinderii și pasării mingii (în condiții de adversitate) ➤ Repetarea tehnicii portarului ➤ Repetarea aruncărilor la poartă cu pas adăugat și cu pas încrucișat ➤ Joc bilateral cu temă: golurile nu vor fi valabile decât dacă au fost marcate din procedeele de aruncare repetate în această lecție (cu pas adăugat și cu pas încrucișat) 	<p>conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea</p>	4 ore
<p>Repetarea aruncărilor la poartă: de la 7m, din alergare, cu pas adăugat și cu pas încrucișat</p> <ul style="list-style-type: none"> • Învățarea sistemului de atac cu un pivot 	<p>conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea</p>	4 ore
<p>Evaluarea cunoștințelor și a abilităților practice ale studenților prin probe de control:</p> <ul style="list-style-type: none"> • tehnic: <ul style="list-style-type: none"> - demonstrarea prinderii și pasării mingii în formație de suveică simplă și a paselor în doi din deplasare - demonstrarea aruncărilor la poartă cu pas adăugat și cu pas încrucișat, precedate de dribling și de pasă 	<p>evaluarea, conversația</p>	2 ore
<p>Evaluarea cunoștințelor și a abilităților practice ale studenților prin probe de control:</p> <ul style="list-style-type: none"> • performanță: <ul style="list-style-type: none"> joc bilateral – se urmărește aplicarea tactică a elementelor și procedeelelor 	<p>evaluarea, conversația</p>	2 ore

Bibliografie

Bibliografie:

1. Alexandru E., Acsinte A. (2000). Handbal – de la inițiere la marea performanță, Editura Media, Bacău
2. Bíró, F., Roman, C., Dragoș, P. (2002). Handbal – inițiere, Editura Universității din Oradea
3. Bota, M., Bota, I. (1990). Handbal – 500 de exerciții pentru învățarea jocului, Editura Sport-Turism, București
4. București
5. Ghermănescu, I. K. (1983). Teoria și metodică handbalului, Editura Didactică și Pedagogică, București
6. Popovici, I. (2006). Handbal – curs de bază, Editura Universității “Al. I. Cuza” Iași
7. Popovici, I. (2008). Handbalul în școală, Editura PIM, Iași

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

Conținutul disciplinei este coroborat cu expectanțele reprezentanților comunității, a asociațiilor profesionale și angajatorilor (cluburi sportive școlare, asociații sportive, cluburi particulare), respectând cerințele domeniului nostru în inserția pe piața muncii și în conformitate cu standardele comunității profesionale.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs			
10.5 Seminar/laborator	Evaluarea abilităților practico-metodice prin: - susținerea probelor de control (tehnic și performanță); - participare activă la toate cursurile practice.	Evaluare practică	100%
10.6 Standard minim de performanță			
Standardele minimale aferente tuturor componentelor capacității motrice testate (aptitudini motrice și deprinderi specifice unor ramuri de sport)- îndeplinirea la nivelul notei 5 a baremului pentru testele utilizate prevăzute pentru anul 2 de studiu și frecvență 100% la activitățile practice.			