



### FISA DISCIPLINEI

Denumirea disciplinei	<b>EDUCATIE FIZICA SI SPORT II - HANDBAL</b>				
Anul de studiu	<b>I</b>	Semestrul*	<b>2</b>	Tipul de evaluare finală (E / V / C)	<b>C</b>
Regimul disciplinei { <b>Ob</b> -obligatorie, <b>Op</b> -opțională, <b>F</b> - facultativă}				<b>F</b>	Numărul de credite
Total ore din planul de învățământ	<b>28</b>	Total ore studiu individual	<b>22</b>	Total ore pe semestru	<b>50</b>
Titularul disciplinei	<b>Conf. univ. dr. Alina-Mihaela Stoica</b>				

\* *Daca disciplina are mai multe semestre de studiu, se completeaza câte o fișă pentru fiecare semestru*

Facultatea	GEOLOGIE SI GEOFIZICA
Programul	LICENTA
Departamentul	
Profilul	GEOLOGIE, INGINERIE GEOLOGICA
Specializarea	GEOLOGIE, INGINERIE GEOLOGICA, GEOFIZICA

Numărul total de ore (pe semestru) din planul de învățământ				
<i>(Ex: 28 la C dacă disciplina are curs de 14 săptămâni x 2 h curs pe săptămână)</i>				
Total	C**	S	L	P
28	-	28	-	-

\*\* *C-curs, S-seminar, L-activități de laborator, P-proiect sau lucrări practice*

Competențe generale (competențele generale sunt menționate în fișa specializării)	
Competențe specifice disciplinei	<b>1. Cunoaștere și înțelegere:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Transmiterea de cunoștințe de specialitate din domeniul educației fizice și sportului cu caracter formativ, aplicabile în viața cotidiană;</li> <li>- Explicarea și interpretarea unor particularități ale practicării jocului de handbal în lecția de educație fizică și în timpul liber;</li> <li>- Însușirea noțiunilor de regulament ale jocului de handbal.</li> </ul>
	<b>2. Explicare și interpretare</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dezvoltarea fizică armonioasă, perfecționarea indicilor somato-fiziologici și prevenirea instalării atitudinilor deficitare.</li> <li>- Dezvoltarea capacităților condiționale (forță, rezistență, viteză) și a capacităților coordinative.</li> <li>- Învățarea și perfecționarea tehnicii procedeelor specifice handbalului;</li> <li>- Concursuri intergrupe și inter-facultăți după finalizarea predării.</li> </ul>
	<b>3. Instrumental – aplicative</b> capacitatea studenților cu deprinderi practico-metodice aplicabile în lecția de educație fizică și sport, cu posibilitatea de transfer în activitățile de timp liber. <ul style="list-style-type: none"> <li>- proiectarea, conducerea și evaluarea activităților practice specifice; utilizarea unor metode, tehnici, și instrumente de investigare și de aplicare;</li> <li>- Investigarea capacității motrice prin sistemele de verificare și apreciere a studenților din România (S.U.V.A.)</li> <li>- Investigarea deprinderilor și priceperilor motrice prin Sistemul de evaluare la educație fizică - pe discipline sportive – în Universitatea din București – probele și testele specifice disciplinei handbal.</li> <li>- Teste EUROFIT</li> </ul>
	<b>4. Atitudinale</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Înțelegerea importanței de a practica exercițiile fizice pentru păstrarea sănătății, a capacității de muncă, pentru combaterea unor boli și deficiențe;</li> <li>- Promovarea unor calități morale, civice și de voință;</li> <li>- Promovarea spiritului de fair-play în relațiile interumane.</li> </ul>



<b>Conținut disciplină CURS</b>	<b>SEMESTRUL al II-lea – LUCRĂRI PRACTICE (28 ore):</b>	<b>Durată</b>
	Exerciții de tehnică și tactică în atac și apărare:	
	1. Variante de aruncare la poartă din alergare (pe perechi)	2
	2. Aruncare la poartă de pe posturi	4
	3. Atac pozițional	2
	4. Faza I a contraatacului	2
	5. Faza a II-a a contraatacului	2
	6. Apărare pe semicercul de 6 m	2
	7. Apărare avansată	2
	8. Scheme tactice din atac pozițional	4
	9. Joc 5 x 5	4
	10. Noțiuni de regulament	2
Verificare finală	2	
<b>TOTAL</b>	<b>28 ore</b>	
<b>BIBLIOGRAFIE</b>	Colectivul DEFS, coord. Aducovschi D., Sistemul de evaluare la educație fizică – pe discipline sportive – în Universitatea din București. Editura Universității din București, 2008 Stoica, A., Îndrumar metodic de handbal pentru studenți, DEFS, Universitatea din București, 2013	
<b>Lista materialelor didactice necesare</b>	Materiale specifice: mingi de handbal (fete și băieți), clister, jaloane, copete, pieptărașe.	

La stabilirea notei finale se iau în considerare	Ponderea în notare, exprimată în % {Total=100%}
- evaluarea finală prin verificarea cunoștințelor practico-metodice;	60%
- testarea continuă pe parcursul semestrului;	20%
- participare la competiții sportive	20%
Descrieți modalitatea practică de evaluare finală, E/V. Calificativul de acordat după verificarea cunoștințelor practico-metodice – răspuns la 5 întrebări și susținerea probelor de control privind testarea motricității generale și specifice	
Cerințe minime pentru nota 5 (sau cum se acordă nota 5)	Cerințe pentru nota 10 (sau cum se acordă nota 10)
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Participarea la 50 % din numărul total de lecții</li> <li>▪ Trecerea probelor de motricitate (peste nivelul minim)</li> <li>▪ Participarea la o competiție sportivă</li> <li>▪ Să dovedească însușirea minimă a noțiunilor generale ale educației fizice și sportului</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Frecvență săptămânală 100%</li> <li>▪ Trecerea probelor de motricitate (peste nivelul mediu)</li> <li>▪ Participarea la 2 competiții sportive</li> <li>▪ Răspuns corect la cele 5 întrebări</li> <li>▪ Progresul individual realizat</li> </ul>



Estimați **timpul total (ore pe semestru)** al activităților de **studiu individual** pretinse studentului  
(completați cu zero activitățile care nu sunt cerute)

1. Descifrarea și studiul notițelor de curs	0	8. Pregătire prezentări orale	0
2. Studiu după manual, suport de curs	0	9. Pregătire examinare finală	10
3. Studiul bibliografiei minimale indicate	2	10. Consultații	1
4. Documentare suplimentară în bibliotecă	0	11. Documentare pe teren	1
5. Activitate specifică de pregătire LUCRĂRI PRACTICE	2	12. Documentare pe INTERNET	1
6. Realizare teme, referate, eseuri, traduceri etc.	1	13. Alte activități – participare la competiții interne UB	2
7. Pregătire testare intermediară	2	14. Alte activități - participare la Campionatul Universitar de handbal	0
<b>TOTAL ore studiu individual (pe semestru) =</b>			<b>22</b>

Data completării: 20.03.2014

Semnătura titularului: Conf. univ. dr. Alina-Mihaela Stoica