



FISA DISCIPLINEI

Denumirea disciplinei	Educație fizică și sport I - Handbal				
Anul de studiu	I	Semestrul*	1	Tipul de evaluare finală (E / V / C)	C
Regimul disciplinei {Ob-obligatorie, Op-opțională, F- facultativă}				F	Numărul de credite
Total ore din planul de învățământ	28	Total ore studiu individual	22	Total ore pe semestru	50
Titularul disciplinei	Conf. univ. dr. Alina-Mihaela Stoica				

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

Facultatea	GEOLOGIE SI GEOFIZICA	Numărul total de ore (pe semestru) din planul de învățământ (Ex: 28 la C dacă disciplina are curs de 14 săptămâni x 2 h curs pe săptămână)				
Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT	Total	C**	S	L	P
Profilul	GEOLOGIE	28	-	28	-	-
Specializarea	GEOLOGIE					

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

Competente generale (competentele generale sunt menționate în fișa specializării)	
Competente specifice disciplinei	<p>1. Cunoaștere și înțelegere (cunoașterea și utilizarea adecvata a noțiunilor specifice disciplinei)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Transmiterea de cunoștințe de specialitate din domeniul educației fizice și sportului cu caracter formativ, aplicabile în viața cotidiană; - Explicarea și interpretarea unor particularități ale practicării jocului de handbal în lecția de educație fizică și în timpul liber; - Însușirea noțiunilor de regulament ale jocului de handbal.
	<p>2. Explicare și interpretare (explicarea și interpretarea unor idei, proiecte, procese, precum și a conținuturilor teoretice și practice ale disciplinei)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Dezvoltarea fizică armonioasă, perfecționarea indicilor somato-fiziologici și prevenirea instalării atitudinilor deficitare. ▪ Dezvoltarea capacităților condiționale (forță, rezistență, viteză) și a capacităților coordinative. ▪ Învățarea și perfecționarea tehnicii procedeelelor specifice handbalului; ▪ Concursuri intergrupe și inter-facultăți după finalizarea predării.
	<p>3. Instrumental – aplicative (proiectarea, conducerea și evaluarea activităților practice specifice; utilizarea unor metode, tehnici și instrumente de investigare și de aplicare).</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ capacitarea studenților cu deprinderi practico-metodice aplicabile în lecția de educație fizică și sport, cu posibilitatea de transfer în activitățile de timp liber. ▪ proiectarea, conducerea și evaluarea activităților practice specifice; utilizarea unor metode, tehnici, și instrumente de investigare și de aplicare: <ul style="list-style-type: none"> - Investigarea capacității motrice prin sistemele de verificare și apreciere a studenților din România (S.U.V.A.) - 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. - Teste EUROFIT
	<p>4. Atitudinale (manifestarea unei atitudini pozitive și responsabile față de domeniul științific / cultivarea unui mediu științific centrat pe valori și relații democratice / promovarea unui sistem de valori culturale, morale și civice / valorificarea optima și creativa a propriului potențial în activitățile)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Înțelegerea importanței de a practica exercițiile fizice pentru păstrarea sănătății, a capacității de muncă, pentru combaterea unor boli și deficiențe; ▪ Promovarea unor calități morale, civice și de voință; ▪ Promovarea spiritului de fair-play în relațiile interumane.



Conținut disciplină CURS	SEMESTRUL I – LUCRĂRI PRACTICE (28 ore):	Durată
	Lecție introductivă	2 ore
	Verificare inițială	2 ore
	Învățarea și perfecționarea tehnicii: 1. Pasarea mingii cu o mână deasupra umărului 2. Pasarea a mingii cu două mâini de la piept 3. Pasarea mingii cu două mâini de deasupra capului 4. Dribling din mers și din alergare 5. Pasarea mingii din alergare (suveică simplă) 6. Aruncare la poartă din alergare 7. Aruncare la poartă din pas adăugat 8. Joc 5 x 5	20 ore
	Noțiuni de regulament	2 ore
	Verificare intermediară	2 ore
	TOTAL	28 ore
BIBLIOGRAFIE	Colectivul DEFS, coord. Aducovschi D., <i>Sistemul de evaluare la educație fizică – pe discipline sportive – în Universitatea din București</i> . Editura Universității din București, 2008 Stoica, A., <i>Îndrumar metodic de handbal pentru studenți</i> , DEFS, Universitatea din București, 2013	

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. {de exemplu: lucrare scrisă (descriptivă și/sau test grilă și/sau probleme etc.), examinare orală cu bilete, colocviu individual ori în grup, proiect etc.}. - Evaluare prin 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"> ▪ Participarea la 50 % din numărul total de lecții ▪ Trecerea probelor de motricitate (peste nivelul minim) ▪ Participarea la o competiție sportivă ▪ Să dovedească însușirea minimă a noțiunilor generale ale educației fizice și sportului 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Frecvență săptămânală 100% ▪ Trecerea probelor de motricitate (peste nivelul mediu) ▪ Participarea la 2 competiții sportive ▪ Răspuns corect la cele 5 întrebări ▪ Progresul individual realizat

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



UNIVERSITATEA DIN BUCUREȘTI
Facultatea de Geologie și Geofizică
Str. Traian Vuia, nr. 6 tel: +40-21-3181588
Sector 2, București, 020956 fax: +40-21-3181557
Web: <http://www.unibuc.ro/facultati/geologie-geofizica/>



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
		TOTAL ore studiu individual (pe semestru) = 22 ore	

Data completării: 20.03.2014

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