



### FISA DISCIPLINEI

Denumirea disciplinei	<b>Educație fizică și sport II - Handbal</b>				
Anul de studiu	<b>I</b>	Semestrul*	<b>II</b>	Tipul de evaluare finală (E / V / C)	<b>C</b>
Regimul disciplinei {Ob-obligatorie, Op-opțională, F- 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	Conf. univ. dr. Alina-Mihaela Stoica				

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

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

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

<b>Competențe generale</b> (competențele generale sunt menționate în fișa specializării)	
<b>Competențe specifice disciplinei</b>	<b>1. Cunoaștere și înțelegere</b> (cunoașterea și utilizarea adecvata a noțiunilor specifice disciplinei) <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> (explicarea și interpretarea unor idei, proiecte, procese, precum și a conținuturilor teoretice și practice ale disciplinei) <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 procedeelelor specifice handbalului;</li> <li>▪ Concursuri intergrupe și inter-facultăți după finalizarea predării.</li> </ul>
	<b>3. Instrumental – aplicative</b> (proiectarea, conducerea și evaluarea activităților practice specifice; utilizarea unor metode, tehnici și instrumente de investigare și de aplicare). <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ capacitarea studenților cu deprinderi practico-metodice aplicabile în lecția de educație fizică și sport, cu posibilitatea de transfer în activitățile de timp liber.</li> <li>▪ proiectarea, conducerea și evaluarea activităților practice specifice; utilizarea unor metode, tehnici, și instrumente de investigare și de aplicare:                     <ul style="list-style-type: none"> <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> </li> </ul>
	<b>4. Atitudinale</b> (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 optimă și creativă a propriului potențial în activitățile) <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>



Conținut disciplină CURS	SEMESTRUL al II-lea – LUCRĂRI PRACTICE (28 ore):	Durată
	Exerciții de tehnică și tactică în atac și apărare:	
	1. Variante de aruncare la poartă din alergare (pe perechi)	2 ore
	2. Aruncare la poartă de pe posturi	4 ore
	3. Atac pozițional	2 ore
	4. Faza I a contraatacului	2 ore
	5. Faza a II-a a contraatacului	2 ore
	6. Apărare pe semicercul de 6 m	2 ore
	7. Apărare avansată	2 ore
	8. Scheme tactice din atac pozițional	4 ore
	9. Joc 5 x 5	4 ore
	10. Noțiuni de regulament	2 ore
	Verificare finală	2 ore
	<b>TOTAL</b>	<b>28 ore</b>
<b>BIBLIOGRAFIE</b>	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	
Lista materialelor didactice necesare	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 finală la sfârșitul 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"><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)



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/>



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 conferințe interne UB	2
7. Pregătire testare intermediară	0	14. Alte activități - participare la Campionatul Universitar de handbal	2
		<b>TOTAL ore studiu individual (pe semestru) = 22 ore</b>	

Data completării: 20.03.2014

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