



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1.	UNIVERSITATEA DE MEDICINĂ ȘI FARMACIE "CAROL DAVILA"
1.2.	FACULTATEA de FARMACIE/ DEPARTAMENTUL 9 – MEDICINĂ FIZICĂ ȘI DE REABILITARE
1.3.	DISCIPLINA: EDUCATIE FIZICA SI SPORT
1.4.	DOMENIUL DE STUDII : Sănătate - Reglementat sectorial în cadrul Uniunii Europene
1.5.	CICLUL DE STUDII: LICENȚĂ
1.6.	PROGRAMUL DE STUDII: FARMACIE

2. Date despre disciplină

2.1.	Denumirea disciplinei/materiei obligatorii/ optionale din cadrul disciplinei: HANDBAL						
2.2.	Titularul activităților de curs						
2.3.	Titularul activităților de seminar : 1. Prof. Univ. Dr. Drăgănescu Elena						
2.4. Anul de studiu 2020/2021	II 2020/2021	2.5. Semestrul III-IV	2.6. Tipul de evaluare Examen practic	2.7. Regimul disciplinei	Obligatoriu DC		

3. Timpul total estimat (ore/semestru de activitate didactică) – învățământ modular

3.1. Nr ore pe săptămână	2	din care : 3.2. curs	3.3. seminar/ laborator	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	56	Din care : 3.5. curs	3.6. seminar/ laborator	56
Distributia fondului de timp	28 săptămâni	2 ore/zi		ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe				-
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren				DA
Pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri				DA
Tutoriat				-
Examinări				DA
Alte activități				DA
3.7. Total ore de studiu individual				-
3.8. Total ore pe semestru				28
3.9. Numărul de credite		2		

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	Nu este cazul
5.2. de desfășurare a LP	Porți de handbal, teren de handbal, mingi de handbal, jaloane, fluier

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale (exprimate prin cunoștințe și abilități)	<p>La sfârșitul celor patru semestre studentul trebuie să fie capabil să:</p> <ul style="list-style-type: none"> - învață să se antreneze împreună, să fie în legătură cu ceilalți prin intermediul handbalului - însușirea minimă de cunoștințe teoretico-practice din această disciplină necesare în cazul confruntării cu accidente din jocurile sportive - utilizarea cunoștințelor și noțiunilor specifice, delimitări conceptuale specifice disciplinei - însușirea unor complexe de exerciții și acțiuni specifice care să poată fi practicate în timpul liber ca exerciții de recreere
Competențe transversale (de rol, de dezvoltare profesională, personale)	<ul style="list-style-type: none"> - să aibă capacitatea de a utiliza noțiunile acumulate în viitoarea meserie - executarea responsabilă a sarcinilor profesionale - familiarizarea cu rolurile și activitățile specifice - conștientizarea nevoii de formare continuă

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

5.1. Obiectivul general	<ul style="list-style-type: none"> - dezvoltarea / educarea capacităților motrice de bază și a celor specifice - formarea unui sistem larg de deprinderi și priceperi motrice - formarea și chiar perfecționarea capacității și, mai ales, a obișnuinței de practicare sistematică, corectă și conștientă a exercițiilor fizice
5.2. Obiective specifice	<ul style="list-style-type: none"> - menținerea unei stări optime de sănătate a celor care practică exercițiu fizic în mod conștient și sistematic, precum și creșterea potențialului lor de muncă și de viață - contribuția eficientă la dezvoltarea unor trăsături și calități intelectuale, estetice, morale, civice - poate contribui la îmbogățirea cunoștințelor despre reacțiile proprii în cazuri extreme și corectarea acestora în situații favorabile

8. Conținutul

8.1. Curs	Metode de predare	Observații
8.2. Lucrări practice	Metode de predare	Observații
Anul II Semestrul III		
Lecția 1 - exerciții sub formă de concurs	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală	2h
Lecția 2 - exerciții pentru organizarea atacului	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală	2h
Lecția 3 - exerciții pentru aruncarea la poartă de la semicerc; joc bilateral	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală	2h
Lecția 4 - exerciții pentru aruncarea la poartă	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală	2h

de la distanță; joc bilateral		
Lecția 5 - exerciții pentru aruncarea la poartă de la distanță; joc bilateral	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală	2h
Lecția 6,7 - exerciții pentru perfecționarea contraatacului susținut; joc bilateral	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală	4h
Lecția 8,9 - exerciții pentru perfecționarea blocajului; joc bilateral	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală	4h
Lecția 10,11 - exerciții pentru perfecționarea blocajului și plecării din blocaj; joc bilateral	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală	4h
Lecția 12 - joc bilateral	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală; coordonare joc	2h
Lecția 13,14 Probe fizice	Comunicare verbală	4 h
Semestrul IV		
Lecția 15 - exerciții pentru învățarea apărării în jocul de handbal; joc bilateral	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală	2h
Lecția 16 - joc bilateral (perfecționarea formelor de deplasare în teren pentru jocul de atac și apărare cu accent pe viteza de execuție)	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală; coordonare joc	2h
Lecția 17 - joc bilateral (cu accent pe efectuarea driblingului multiplu în viteză maximă pe contraatac)	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală; coordonare joc	2h
Lecția 18 - joc bilateral (perfecționarea marcajului cu accent pe efectuarea lui în timpul replierii)	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală; coordonare joc	2h
Lecția 19 - joc bilateral (cu accent pe demarcajul față de adversari)	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală; coordonare joc	2h
Lecția 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26 - joc de handbal	coordonare joc	14h
Lecția 27, 28 - probe specifice	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală	4h
Bibliografie LP		
COLIBABA, D., BOTA, I., (1998), Jocuri sportive. Teorie și metodică, Ed. Aldin		
DRĂGĂNESCU, ELENA, (2005), Antrenamentul și jocul portarului de handbal, Ed. Bren, București		
PIȚIGOI, G., (2015), Handbal curs de bază, ediția a-II-a, editura Printech, București		
PIȚIGOI, G., (2013), Handball manual – english module, editura Didactică și Pedagogică		
PIȚIGOI, G., (2013), Handbal caiet de lucrări practice, editura Didactică și Pedagogică		

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

Prin dimensiunile lui socio-culturale, sportul universitar oferă o ocazie unică de a cunoaște alți studenți, de a comunica cu ei, de asumare a unor roluri diferite, de dobândire a unor atitudini morale, de acceptare a atitudinilor legate de activitate, de trăire a unor emoții mai greu de resimțit în alte sfere ale vieții, de acceptare a unor elemente pozitive ale stilului de viață de adaptare la obiectivul propus de a deveni socialmente activi prin performanțele celorlalți. Handbalul este un mijloc al educației fizice, care contribuie pozitiv la rezolvarea sarcinilor acesteia. Practicat sub îndrumare competentă, handbalul dezvoltă calități de voință ca dârzenia, combativitatea, curajul, inițiativa, perseverența și calități morale ca atitudinea față de coechipieri, respectul față de adversari, arbitri și public, spiritul de muncă în colectiv și de întraajutorare, disciplina conștientă, ș.a.

10. Evaluarea

Tip de activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs	-	-	-
Lucrări practice	Probe fizice	- Testarea musculaturii abdominale – nr. repetări în 30 sec. - Testarea musculaturii trenului superior:- flotări – băieți; flotări plan înclinat - fete - Săritura complexă – 4 timpi – nr. repetări în 30 sec * Suma performanțelor realizate constituie nr. de puncte acumulat	20%
	Probe specifice	Notarea probelor tehnice se bazează pe autodepășire după cum urmează: - dribling printre 5 jaloane așezate din 3 în 3 metri, pe lungimea terenului, urmată de aruncare la poartă (procedeu la alegere), 30 metri - joc bilateral	20%
	Participarea la lecții	Pentru a primi notă, studentul trebuie să frecventeze minim 20 lecții pe an	60%

Standard minim de performanță

- Pentru promovare, studentul trebuie să fi participat la cel puțin 20 lecții pe an și să și să susțină probele fizice și tehnice.

Data completării:

.....01.10.2020.....

Semnătura ~~Sef Disciplină~~

Semnătura titulari curs

Semnătura titulari seminar

Data avizării în Consiliul

Departamentului:

.....01.10.2020.....

Semnătura Director Departament