



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1.	UNIVERSITATEA DE MEDICINĂ ȘI FARMACIE “CAROL DAVILA”
1.2.	FACULTATEA MEDICINA/ DEPARTAMENTUL 9 – MEDICINĂ FIZICĂ ȘI DE REABILITARE
1.3.	DISCIPLINA : EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT - handbal
1.4.	DOMENIUL DE STUDII : Sănătate - Reglementat sectorial în cadrul Uniunii Europene
1.5.	CICLUL DE STUDII: LICENȚĂ
1.6.	PROGRAMUL DE STUDII: MEDICINA

2. Date despre disciplină

2.1.	Denumirea disciplinei/materiei obligatorii/ optionale din cadrul disciplinei: HANDBAL						
2.2.	Locația disciplinei: Sala de sport/ Facultatea de Medicină						
2.3.	Titularul activităților de curs						
2.4.	Titularul activităților de Lp: Prof. Univ. Dr. Drăgănescu Elena; Prof. Univ. Dr. Pițigoi Gabriel, Conf. Univ dr. Petrescu Oana, Asist. Univ. Drd. Bușe Paul						
2.5. Anul de studiu	I	2.6. Semestrul	I, II	2.7. Tipul de evaluare	Colocviu practic	2.8. Regimul disciplinei	Obligatoriu DC/DO

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

Nr. ore pe săptămână	1	din care : curs	-	LP	1
Total ore din planul de învățământ	28 (2x14)	Din care : curs	-	LP	28
Distributia fondului de timp	28 săptămâni			1 ore/săptămână	ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					NU
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					DA
Pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofoliu și eseuri					DA
Tutoriat					-
Examinări					DA
Alte activități – pregătire și participare în competiții					DA
Total ore de studiu individual					-
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)	La sfârșitul celor patru semestre studentul trebuie să fie capabil să: - 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 exercitii de recreere
Competențe transversale (de rol, de dezvoltare profesională, personale)	- 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	- 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	- 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. Stagiul clinic	Metode de predare	Observații
Anul I Senestrul I Lecția 1 - prelucrarea normelor de siguranță, igienă și protecția muncii; - prezentarea disciplinei handbal și a cerințelor acesteia	explicație însoțită de comunicare verbală	1 h
Lecția 2 - învățarea poziției fundamentale pentru jocul de atac și apărare; exerciții de acomodare și deplasare cu mingea	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală	1h
Lecția 3	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală	1h

- deplasarea în teren pentru jocul de atac; exerciții simple de pasare a mingii		
Lecția 4 - deplasarea în teren pentru jocul de apărare; exerciții simple de pasare a mingii	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală	1h
Lecția 5, 6, 7, 8, 9 - exerciții de pasare a mingii	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală	5h
Lecția 10 - exerciții pentru învățarea aruncării la poartă	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală	1h
Lecția 11 - exerciții pentru pasarea mingii în pătrundere succesivă; exerciții sub formă de concurs	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală	1h
Lecția 12 - exerciții pentru pasarea mingii în pătrundere succesivă; joc bilateral	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală	1h
Lecția 13 - exerciții de angajare a jucătorilor la semicerc; joc bilateral	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală	1h
Lecția 14 - joc bilateral	coordonare joc	1h
Semestrul II Lecția 15 - joc bilateral	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală	1h
Lecția 16 - exerciții pentru exersarea driblingului, pasei și trasul la poartă; joc bilateral	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală	1h
Lecția 17,18, 19 - joc bilateral	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală	3h
Lecția 20 - exerciții pentru învățarea și perfecționarea contraatacului	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală	1h
Lecția 21 - exerciții pentru învățarea și perfecționarea contraatacului; joc bilateral	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală	1h
Lecția 22 - <i>evaluare parțială - probe fizice</i>	comunicare verbală	1h
Lecția 23 - exerciții pentru învățarea apărării; joc bilateral	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală	1h
Lecția 24, 25 - exerciții pentru învățarea apărării; joc bilateral	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală	2h
Lecția 26, 27 - joc bilateral	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală	2h
Lecția 28 - <i>colocviu - probe specifice</i>	comunicare verbală	1h
Bibliografie LP PIȚIGOI, G., PETRESCU, O., (2018), Handbal – caiet de lucrări practice, ed. Discobolul 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	<i>Evaluare parțială</i> - 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%
	<i>Colocvii</i> - 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%
	Participare 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 susțină probele fizice și tehnice.			