



## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

|      |                                                                                  |
|------|----------------------------------------------------------------------------------|
| 1.1. | UNIVERSITATEA DE MEDICINĂ ȘI FARMACIE “CAROL DAVILA”                             |
| 1.2. | FACULTATEA MEDICINA/ DEPARTAMENTUL CLINIC 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. Date despre disciplina |                                                                                                                                                             |    |                |         |                        |                |                          |                   |
| 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                                                                                                                                              | II | 2.6. Semestrul | III, IV | 2.7. Tipul de evaluare | Examen practic | 2.8. Regimul disciplinei | Obligatoriu DC/DO |

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

|                                                                                                |           |                 |   |            |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------|---|------------|-----|
| Nr. ore pe săptămână                                                                           | 2         | din care : curs | - | LP         | 2   |
| Total ore din planul de învățământ                                                             | 56 (2x28) | Din care : curs | - | LP         | 56  |
| Distributia fondului de timp                                                                   | 28 săpt   |                 |   | 2 ore/săpt | 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

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

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

|                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5.1. Obiectivul general  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- dezvoltarea / educarea capacităților motrice de bază și a celor specifice</li> <li>- formarea unui sistem larg de deprinderi și priceperi motrice</li> <li>- formarea și chiar perfecționarea capacității și, mai ales, a obișnuinței de practicare sistematică, corectă și conștientă a exercițiilor fizice</li> </ul>                                                                                                                                 |
| 5.2. Obiective specifice | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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</li> <li>- contribuția eficientă la dezvoltarea unor trăsături și calități intelectuale, estetice, morale, civice</li> <li>- poate contribui la îmbogățirea cunoștințelor despre reacțiile proprii în cazuri extreme și corectarea acestora în situații favorabile</li> </ul> |

## 8. Conținutul

| 8.1. Curs                                                                            | Metode de predare                                         | Observații |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------|
| 8.2. Stagiul clinic                                                                  | Metode de predare                                         | Observații |
| <b>Anul II</b><br><b>Semestrul I</b><br>Lecția 1<br>- exerciții sub formă de concurs | demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală | 2h         |
| Lecția 2<br>- exerciții pentru organizarea atacului                                  | demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală | 2h         |
| Lecția 3, 4<br>- exerciții pentru aruncarea la poartă de la semicerc; joc bilateral  | demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală | 4h         |
| Lecția 5<br>- exerciții pentru aruncarea la poartă de la distanță; joc bilateral     | demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală | 2h         |
| Lecția 6, 7<br>- exerciții pentru aruncarea la poartă de la distanță; joc bilateral  | demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală | 4h         |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                           |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----|
| Lecția 8, 9<br>- exerciții pentru perfecționarea contraatacului susținut; joc bilateral                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală                 | 4h  |
| Lecția 10, 11<br>- exerciții pentru perfecționarea blocajului; joc bilateral                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală                 | 4h  |
| Lecția 12<br>- exerciții pentru perfecționarea blocajului și plecării din blocaj; joc bilateral                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală                 | 2h  |
| Lecția 13<br>- joc bilateral                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală; coordonare joc | 2h  |
| Lecția 14<br>- joc bilateral                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală; coordonare joc | 2h  |
| <b>Semestrul II</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                           |     |
| Lecția 15<br>- exerciții pentru învățarea apărării în jocul de handbal; joc bilateral                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală                 | 2h  |
| Lecția 16<br>- 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<br>- 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<br>- joc bilateral (perfecționarea marajului cu accent pe efectuarea lui în timpul repelierii)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală; coordonare joc | 2h  |
| Lecția 19<br>- joc bilateral (cu accent pe demarajul față de adversari)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală; coordonare joc | 2h  |
| Lecția 20, 21<br>- joc de handbal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | coordonare joc                                                            | 4h  |
| Lecția 22<br>- <i>evaluare parțială - probe fizice</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | comunicare verbală                                                        | 2h  |
| Lecția 23, 24, 25, 26, 27<br>- joc de handbal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | coordonare joc                                                            | 10h |
| Lecția 28<br>- <i>colocviu - probe specifice</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | comunicare verbală                                                        | 2h  |
| <b>Bibliografie LP</b><br>PIȚIGOI, G., PETRESCU, O., (2018), Handbal – caiet de lucrări practice, ed. Discobolul<br>COLIBABA, D., BOTA, I., (1998), Jocuri sportive. Teorie și metodică, Ed. Aldin<br>DRĂGĂNESCU, ELENA, (2005), Antrenamentul și jocul portarului de handbal, Ed. Bren, București<br>PIȚIGOI, G., (2015), Handbal curs de bază, ediția a-II-a, editura Printech, București<br>PIȚIGOI, G., (2013), Handball manual – english module, editura Didactică și Pedagogică<br>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 înțajutorare, 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><br>- probe fizice | - Testarea musculaturii abdominale – nr. repetări în 30 sec.<br>- Testarea musculaturii trenului superior:- flotări – băieți; flotări plan înclinat - fete<br>- Săritura complexă – 4 timpi – nr. repetări în 30 sec<br>* Suma performanțelor realizate constituie nr. de puncte acumulat | 20%                     |
|                                                                                                                                                                                                  | <i>Colocviu</i><br>- probe specifice       | Notarea probelor tehnice se bazează pe autodepășire după cum urmează:<br>- dribling printre 5 jaloane așezate din 3 în 3 metri, pe lungimea terenului, urmată de aruncare la poartă (procedeu la alegere), 30 metri<br>- joc bilateral                                                    | 20%                     |
|                                                                                                                                                                                                  | Participare la lecții                      | <b>Pentru a primi notă</b> , studentul trebuie să frecventeze <b>minim 20 lecții pe an</b>                                                                                                                                                                                                | 60%                     |
| <b>Standard minim de performanță</b>                                                                                                                                                             |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                         |
| <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Pentru promovare</b>, studentul trebuie să fi participat la <b>cel puțin 20 lecții pe an</b> și să și să susțină probele fizice și tehnice.</li> </ul> |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                         |