



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1.	UNIVERSITATEA DE MEDICINĂ ȘI FARMACIE “CAROL DAVILA”
1.2.	FACULTATEA DE MEDICINĂ
1.3.	DEPARTAMENTUL 9- MEDICINĂ FIZICĂ ȘI DE REABILITARE
1.4.	DISCIPLINA: EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5.	DOMENIUL DE STUDII: SĂNĂTATE
1.6.	CICLUL DE STUDII: LICENȚĂ
1.7.	PROGRAMUL DE STUDII: MEDICINĂ

2. Date despre disciplină

2.1.	Denumirea disciplinei din planul de învățământ: HANDBAL				
2.2.	Codul disciplinei: DC I 10S2M				
2.3.	Tipul disciplinei: DC				
2.4.	Regimul disciplinei: DOB				
2.5.	Titularul activităților de curs: -				
2.6.	Titularul activităților de seminar: Prof. univ. dr. Pițigoi Gabriel, Conf. univ. dr. Petrescu Oana, Asist. univ. dr. Bușe Paul				
2.7. Anul de studiu	I	2.8. Semestrul	I, II	2.9. Tipul de evaluare	C

3. Timpul total estimat (ore/semestru de activitate didactică și de pregătire/studiu individual)

I. Pregătire universitară (predare, aplicare practică, evaluare)						
3.1. Nr ore pe săptămână	1	din care:	3.2. curs	-	3.3. seminar/ laborator	1
3.4. Total ore din planul de învățământ	14	din care:	3.5. curs	-	3.6. seminar/ laborator	14
Evaluare (nr. ore) : 2						
II. Pregătire/studiu individual						
Distribuția fondului de timp						ore
Studiu al suporturilor de curs, al manualelor, al cărților, studiu al bibliografiei minimale recomandate						-
Documentare suplimentară în bibliotecă, documentare prin intermediul internetului						6
Desfășurare a activităților specifice de pregătire pentru proiect, laborator, întocmire de teme, referate						10
Pregătire pentru prezentări sau verificări, pregătire pentru examinarea finală						4
Consultații						-
Alte activități						16
3.7. Total ore de studiu individual						36
3.9. Total ore pe semestru (3.4.+ 3.7.)			50			
3.10. 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 seminarului / laboratorului	Porți de handbal, teren de handbal, mingi de handbal, jaloane, fluier

6. Rezultatele învățării*

Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie
După finalizarea disciplinei, studentul va fi capabil să:		
• C1. descrie efectele fiziologice ale exercițiului fizic asupra organismului;	• A1. aplice corect exerciții fizice de bază specifice programelor universitare;	• RA1. manifestă o atitudine responsabilă față de sănătatea proprie prin practicarea constantă a exercițiului fizic;
• C2. explică rolul activității fizice în prevenirea bolilor cronice și menținerea sănătății;	• A2. utilizeze metode simple de autoevaluare a condiției fizice;	• RA2. respectă normele de siguranță și regulile de fair-play în activitățile sportive;
• C3. identifică tipurile principale de activități fizice și beneficiile lor pentru sănătatea fizică și psihică.	• A3. adapteze intensitatea activității fizice la propriul nivel de pregătire.	• RA3. colaboreze eficient în cadrul activităților sportive de echipă.

7. Obiectivele disciplinei (corelate cu rezultatele învățării)

7.1. 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
7.2. 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. Conținuturi

8.1. Curs	Metode de predare	Observații
Bibliografie recentă:		
8.2. Laborator/ lucrare practică	Metode de predare	Observații
Semestrul 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	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală	1h

atac și apărare; exerciții de acomodare și deplasare cu mingea		
Lecția 3 - deplasarea în teren pentru jocul de atac; exerciții simple de pasare a mingii	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală	1h
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. Colocviu – <i>probe specifice</i>		
Bibliografie recentă:		
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. Evaluarea

Tip de activitate	9.1. Criterii de evaluare	9.2. Metode de evaluare	9.3. Pondere din nota finală
9.4. Curs	-	-	-
9.5. Seminar/ laborator	<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	20%
	<i>Colocviu</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%
	Participarea la lecții	Pentru a primi notă , studentul trebuie să frecventeze minim 20 lecții pe an	60%
9.5.1. Proiect individual (dacă există)	- participarea activă, cu o frecvență de minimum 80%, la antrenamentele organizate pentru echipa reprezentativă a universității;		100%
	- participarea la minimum 80% din orele de șah este obligatorie pentru studenții care beneficiază de această recomandare, pe baza unei adeverințe medicale eliberată de unitatea medicală acreditată în acest sens		100%
9.6. 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.			

Data completării:

15.09.2025

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de
laborator

Data avizării în Consiliul
Departamentului:

Semnătura directorului de departament