

FIȘA DISCIPLINEI
pentru anul universitar 2025/26
(in baza OM nr. 5703/2011)

Aprobat prin decizia
Consiliului Facultății nr.
99/2025.09.09

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Sapiientia din Cluj-Napoca
1.2. Facultatea/ DPPD	Facultatea de Științe ale Vieții și Sport din Sfântu Gheorghe
1.3. Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.4. Ciclul de studii	Licență (BSc)
1.5. Programul de studiu	Sport și performanță motrică
1.6. Calificarea	Licențiat în educație fizică și sport

2. Date despre disciplină

2.0. Departamentul				Științe ale Vieții							
2.1. Denumirea disciplinei				Fundamentele științifice ale jocurilor sportive (handbal)							
2.2. Tipul activității				Asistat integral		Asistat parțial:		Neasistat			
2.3. Titularul disciplinei /Titularul cursului				conf. univ. dr. Ökrös Csaba							
2.4. Titularul(ii) activităților de			seminar								
			laborator		conf. univ. dr. Ökrös Csaba						
			proiect								
2.5. Anul de studiu		I	2.6. Semestrul		2	2.7. Forma de verificare		E	2.8. Tipul disciplinei		DI
2.9. Categoria formativă		DS	2.10 Categoria disciplinei		-	2.11. Codul disciplinei		SBSS0061			

3. Timpul total estimat (ore pe semestru al activităților didactice)

3.1. Număr de ore pe săptămână	2	Din care: 3.2. curs	1	3.3. seminar / 0/ proiect/ practică	1
3.4. Total ore din planul de învățământ	28	Din care: 3.5. curs	14	3.6. seminar/ laborator/ proiect/ practică	14
3.7. Numărul de puncte de credit conform planului de învățământ					2
3.8. Total ore pe semestru					56

3.9. Total ore studiu individual	28
3.10. Distribuția fondului de timp pentru studiu individual:	ore
a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	10
b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	5
c) Pregătire seminarii /laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	5
d) Tutoriat	5
e) Examinări	3
f) Alte activități:	-

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	Sală de curs
5.2. De desfășurare a seminarului/laboratorului/proiectului/practicii	Sală de jocuri sportive, mingi de handbal, jaloane, tricouri colorate

6. Competențele specifice acumulate

Cunoștințe	Studentul/Absolventul definește și clasifică diferitele tipuri de exerciții fizice ca mijloace de instruire aplicabile în contextul practicării activităților motrice.
Aptitudini	Studentul/Absolventul: 4.1. Identifică forma și conținutul exercițiului fizic 4.2. Selectează exerciții fizice în funcție de finalitatea acestora. 4.3. Exemplifică diferite tipuri de exerciții fizice

Responsabilitate și autonomie	Studentul/Absolventul: 4.1.1. Caracterizează diferite tipuri de exerciții fizice în funcție de un set de criterii prestabilite. 4.2.1. Alege forme de organizare a exercițiilor fizice în funcție de obiectivele de instruire urmărite. 4.2.2. Organizează grupuri de practicanți ai exercițiilor fizice în funcție de finalitatea activităților motrice și de resurse. 4.3.1. Selectează exerciții fizice în funcție de particularitățile practicanților.
--------------------------------------	---

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Studentii trebuie să cunoască cele mai importante reguli ale jocului de handbal, precum și elementele tehnice și tactice de bază, alături de metodologia predării acestora.
7.2. Obiectivele specifice	La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili: • să utilizeze terminologia corectă a tehnicii, tacticii și a regulamentului jocului sportiv handbal; • să-și însușească elementele și procedeele tehnice de bază, dar și o serie de acțiuni tactice utilizabile în jocul de handbal; • să aplice în cadrul jocului bilateral deprinderile motrice specifice, însușite în cadrul cursului practic și cunoștințele teoretice privind regulamentul de bază.

8. Conținuturi

8.1. Curs	Metode de predare	Fond de timp alocat / Observații
Prezentare introductivă, prezentarea cerințelor semestriale. Prezentarea principalelor valori ale jocului de handbal.	prelegere	2 ore
Dezvoltarea capacităților de coordonare și condiționare necesare jocului de handbal cu ajutorul jocurilor motrice.		2 ore
Regulile jocului și arbitrajul.		2 ore
Fazele de bază ale jocului: caracteristicile fazelor din perspectiva tehnicii și tacticii.		2 ore
Planul didactic pentru predarea jocului de handbal 1.		2 ore
Planul didactic pentru predarea jocului de handbal 2.		2 ore
Prezentarea caracteristicilor posturilor ofensive (tehnică).		2 ore
Mișcările de bază și activitățile jucătorilor defensivi și ale portarului (tehnică).		2 ore
Principiile de bază ale pregătirii individuale (tehnică și tactică).		2 ore
Relațiile între compartimentele echipei în atac și apărare (tactică).		2 ore
Cerințele impuse profesorilor de educație fizică și antrenorilor de tineret.		2 ore
Sumar.		2 ore

Repetare, pregătire pentru examen.		2 ore
Evaluare: examen scris.		2 ore
Bibliografie 1. Marczinka Z. (2018): Kézilabdázás. Kék Európa Stúdió, Bp. 400 o. 2. Szerzői kollektíva (2014): 704 kézilabda játék és gyakorlat. Dialóg Kampus Kiadó. 184 o 3. Fekete B. (2007): A kézilabdázás technikája. TF. Bp. 219 o 4. Fekete B. (2008): A kézilabdázás taktikája. TF. Bp. 242 o.		
8.2. Laborator	Metode de predare	Fond de timp alocat/ Observații
Prezentare introductivă, prezentarea și expunerea cerințelor semestriale. Jocuri pregătitoare pentru abilitățile de coordonare necesare în jocul de handbal. Dezvoltarea abilităților generale și specifice. Conducerea mingii și lovirea acesteia.	Explicație, demonstrație, repetare, joc bilateral	2 ore
Dezvoltarea capacităților de coordonare necesare în jocul de handbal prin intermediul jocurilor pregătitoare (de educație fizică).		2 ore
Cunoașterea și practicarea principalelor reguli ale jocului. Manipularea mingii: pase și recepții, precum și exerciții pentru dezvoltarea abilităților individuale cu mingea. Activitate defensivă: interceptarea.		2 ore
Șuturi de la sol: șuturi superioare, inferioare și cu înclinație. Șutul din săritură. Apărarea portarului: apărarea șuturilor de la diferite înălțimi ale mingii.		2 ore
Apărarea împotriva șuturilor: blocaje la sol și în aer. Colaborarea dintre apărători și portar. Pasele în mișcare transversală: mișcările pregătitoare pentru șuturi.		2 ore
Munca picioarelor ofensive cu și fără minge, driblingurile și șutul din săritură. Mișcările și activitățile apărătorului (întâlniri, blocaje, interceptări). Principiile jocului 1 la 1 pe diferite posturi.		2 ore
Pregătirea portarului (șuturi de la distanță, oportunități de gol, pe aripă). Colaborarea dintre portar și apărător. Pregătirea jucătorilor de organizare și a celor care execută șuturi de la distanță.		2 ore
Activitățile jucătorului de linie (mișcare, recepția mingii, blocaj, șut la poartă).		2 ore

Activitatea comună a jucătorului de linie și a jucătorului de aripă, precum și apărarea împotriva acestora și apărarea portarului.		
Tipurile de repornire rapidă: reporniri rapide individuale și reporniri rapide ale compartimentelor echipei.		2 ore
Activitățile jucătorului de pe aripă (mișcare, recepția mingii, intrarea în linie, șuturi la poartă din partea aceeași și opusă). Activitatea comună a jucătorului de pe aripă și a jucătorului de linie, precum și apărarea împotriva acestora și apărarea portarului.		2 ore
Jocul împotriva apărării organizate: jocuri 2vs2, 3vs3, 4vs4, variații pe posturi. Joc cu 2 porți cu diferite modificări ale regulilor.		2 ore
Jocul împotriva apărării organizate: jocuri 5vs5 și 6vs6 cu 2 porți, conduse de studenți.		2 ore
Exercițiu, pregătire pentru examenul practic.		2 ore
Examen practic.		2 ore
Bibliografie 1. Marczinka Z. (2018): Kézilabdázás. Kék Európa Stúdió, Bp. 400 o. 2. Szerzői kollektíva (2014): 704 kézilabda játék és gyakorlat. Dialóg Kampus Kiadó. 184 o 3. Fekete B. (2007): A kézilabdázás technikája. TF. Bp. 219 o 4. Fekete B. (2008): A kézilabdázás taktikája. TF. Bp. 242 o.		

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

Conținutul disciplinei este coroborat cu expectanțele reprezentanților comunității, a asociațiilor profesionale și angajatorilor (cluburi sportive școlare, asociații sportive, cluburi particulare), respectând cerințele domeniului nostru în inserția pe piața muncii și în conformitate cu standardele comunității profesionale.
--

10. Evaluare

A. Condiții de îndeplinit pentru prezentarea la evaluare:

B. Criterii, metode și ponderi în evaluare:

Tip activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. Curs	Cunoștințe dobândite, descrierea tehnică și tactică a elementelor, precum și cunoașterea metodologiei de predare.	Examen scris.	50%
10.5. Seminar			

	Laborator	Prezentarea cât mai calitativă și eficientă a elementelor tehnice învățate.	Evaluare practică	50%
	Proiect			
	Practică			
10.6. Standard minim de performanță				
Cunoașterea metodologiei de predare a tehnicilor fundamentale de atac, apărare și ale portarului, precum și executarea acestora la un nivel de bază.				

Data completării Semnătura titularului disciplinei Semnătura titularului/rilor de aplicații

29.08.2025 conf. univ. dr. Ökrös Csaba conf. univ. dr. Ökrös Csaba

Data avizării în departament Semnătura directorului de departament
 șef lucr. dr. Csiszér Levente

03.09.2025

Semnătura responsabilului programului de studii
 conf. univ. dr. Freyer Gyula - Tamás