



ROMÂNIA
MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII ȘTIINȚIFICE
UNIVERSITATEA „VASILE ALECSANDRI” DIN BACĂU

Facultatea de Științe ale Mișcării, Sportului și Sănătății

Str. Calea Mărășești, nr.157, Bacău, 600115

Tel./Fax: +40-234/517715

E-mail: fsmss@ub.ro



**FACULTATEA DE ȘTIINȚE ALE MIȘCĂRII, SPORTULUI ȘI SĂNĂTĂȚII
PROGRAMUL DE STUDII KINETOTERAPIE ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ**

**APLICAȚII ÎN JOCURI SPORTIVE
– HANDBAL, FOTBAL –
(ELEMENTE FOLOSITE ÎN KINETOTERAPIE)**

AUTOR:

LECTOR. UNIV. DR. ȘUFARU CONSTANTIN

Curs studii de licență

Cuprins

Modulul I. Importanța, caracteristicile și particularitățile jocului de handbal	9
Scopul modulului:	9
Obiective operaționale:	9
Unitatea de curs I. Importanța și caracteristicile jocului de handbal	9
1.1.1. Caracteristicile jocului de handbal	10
1.1.2. Particularitățile jocului de handbal	11
1.1.3. Tehnica jocului de handbal	11
Rezumatul unității de studiu	15
Autoevaluare	16
Tema de control nr. 1	16
Bibliografie	16
Modulul II. Formele și modelele de joc ale jocului de handbal din învățământul preuniversitar	17
Scopul modulului:	17
Obiective operaționale:	17
Unitatea de studiu II. Formele și modelele jocului de handbal din activitățile sportive – recreative ale elevilor din învățământul preuniversitar	17
2.1.1. Conceptul modern despre antrenamentul sportiv la copii și juniori	17
2.1.2. Jocuri dinamice specifice handbalului	23
2.1.3. Jocuri școală specifice handbalului	25
2.1.4. Jocuri cu temă specifice handbalului	26
2.1.5. Jocuri de antrenament	28
2.1.6. Jocuri de verificare	29
2.1.7. Competițiile de handbal – jocurile oficiale	30
Rezumatul unității de studiu	30
Autoevaluare	32
Tema de control nr. 2	32
Bibliografie	32
Modulul III. Echipa reprezentativă de handbal a școlii: statut, obiective, activități specifice	33
Scopul modulului:	33
Obiective operaționale:	33
Unitatea de studiu III. Echipa reprezentativă de handbal a școlii: statut, obiective, activități specifice	33
3.1.1. Rolul și obiectivele generale ale echipei reprezentative de handbal a școlii – școală generală	33
3.1.2. Statutul, cadrul organizatoric și locul echipei reprezentative de handbal în activitățile extrașcolare	35
Rezumatul unității de studiu	36

Autoevaluare.....	36
Tema de control nr. 3.....	36
Bibliografie.....	37
Modulul IV. Determinarea modelului de joc al unei echipe reprezentative școlare de handbal, selecționarea elevilor pentru formarea echipei reprezentative de handbal a școlii generale.....	38
Scopul modulului:.....	38
Obiective operaționale:.....	38
Unitatea de studiu IV. Determinarea modelului de joc al unei echipe reprezentative școlare de handbal selecționarea elevilor pentru formarea echipei reprezentative de handbal a școlii generale specifice.....	38
4.1.1. Conceptul de model de joc aplicat la nivelul echipei reprezentative de handbal (masculin / feminin) a școlii generale - obiectivele generale.....	38
4.1.2. Componenta echipei.....	39
4.1.3. Structura echipei pe posturi.....	39
4.1.4. Conținutul modelului de joc în atac.....	40
4.1.5. Conținutul modelului de joc în apărare.....	40
4.1.6. Sarcini de joc pe posturi, în atac și în apărare:.....	40
4.1.7. Evaluarea modelului de joc în competițiile oficiale.....	48
4.1.8. Determinarea operațională a modelului de joc a echipei reprezentative școlare de handbal.....	51
4.1.9. Criteriile, cerințele și demersurile necesare selecționării elevilor pentru formarea echipei (m și f) reprezentative de handbal a școlii.....	52
Rezumatul unității de studiu.....	55
Autoevaluare.....	56
Tema de control nr. 4.....	56
Bibliografie.....	56
Modulul V. Descrierea jocului de fotbal.....	57
Scopul modulului:.....	57
Obiective operaționale:.....	57
Unitatea de curs V. Descrierea jocului de fotbal.....	57
5.1.1. Aspecte ale pregătirii fizice în fotbalul actual.....	58
5.1.2. Învățarea motrică.....	60
5.1.3. Aspecte ale pregătirii tehnice în fotbal.....	62
5.1.4. Aspecte ale pregătirii tactice în fotbal.....	70
Rezumatul unității de studiu.....	73
Autoevaluare.....	74
Tema de control nr. 5.....	74
Bibliografie.....	74
Modulul VI. Particularitățile predării jocului de fotbal în învățământul gimnazial (clasele V – VIII).....	75
Scopul modulului:.....	75
Obiective operaționale:.....	75

Unitatea de studiu VI. Particularitățile predării jocului de fotbal în învățământul gimnazial (clasele V – VIII).....	75
6.1.1. Particularitățile biomotrice al elevilor din clasele V-VIII.....	76
6.1.2. Predarea jocului de fotbal în lecția de educație fizică la clasele a V-a și a VI-a.....	80
6.1.3. Mijloace de acționare pentru lecția de educație fizică clasele V – VI	81
Rezumatul unității de studiu.....	90
Autoevaluare	91
Tema de control nr. 6	91
Bibliografie.....	91
Modulul VII. Noțiuni de traumatologie în jocurile sportive	93
Scopul modului	93
Obiective operaționale.....	93
Patologia traumatologică.....	93
7.1.1. Traumatismele părților moi	94
7.1.2. Traumatismele articulațiilor	96
7.1.3. Traumatismele oaselor	98
7.1.4. Traumatismele toracelui.....	98
7.1.5. Traumatismele abdomenului	98
7.1.6. Traumatismele aparatului urogenital.....	98
7.1.7. Afecțiunile hiperfuncționale (de suprasolicitare) ale aparatului locomotor.....	99
7.1.8. Fiziopatologia leziunilor traumatice.....	99
7.1.9. Criterii de revenire în activitate.....	99
Rezumatul unității de curs.....	100
Autoevaluare	101
Tema de control nr. 7	101
Bibliografie.....	101