Colecția Educație fizică și sportivă

Alexandru Andrei Gherman

Metodica predării HANDBALULUI în școală



Presa Universitară Clujeană

Alexandru Andrei Gherman

METODICA PREDĂRII HANDBALULUI ÎN ȘCOALĂ

Alexandru Andrei Gherman

METODICA PREDĂRII HANDBALULUI ÎN ȘCOALĂ

PRESA UNIVERSITARĂ CLUJEANĂ

2026

Colecția *Educație fizică și sportivă* este coordonată
de către lect. dr. Ancuța Ramona Nuț și de lect. dr. Ioan Niculaie Negru.

Referenți științifici:

Conf. univ. dr. Marius Alin Baciu

Lect. univ. dr. Ancuța Ramona Nuț

ISBN 978-606-37-3036-8

© 2026 AUTORUL VOLUMULUI.
Toate drepturile rezervate. Reproducerea integrală sau parțială a textului, prin orice mijloace, fără acordul autorului, este interzisă și se pedepsește conform legii.

Universitatea Babeș-Bolyai
Presa Universitară Clujeană
Director: Codruța Săcelean
Str. B.P. Hasdeu nr. 51
400371 Cluj-Napoca, România
Tel.: (+40) 744 687 884
E-mail: editura@ubbcluj.ro
editura.ubbcluj.ro | libraria.ubbcluj.ro

Cuprins

Introducere **9**

Importanța handbalului în educația fizică 11
Obiectivele și structura lucrării 12

PARTEA I. FUNDAMENTE TEORETICE ȘI PEDAGOGICE **13**

Capitolul 1. Rolul jocurilor sportive în educația fizică **15**

Jocurile sportive ca mijloc educativ 15
Valențe formative (fizice, cognitive, sociale) 17
Specificul jocurilor colective 18

Capitolul 2. Locul handbalului în sistemul educațional **23**

Evoluția handbalului 23
Caracteristicile jocului 25
Handbalul ca mijloc educativ global 26

Capitolul 3. Particularități psihomotrice **28**

Dezvoltarea motrică pe vârste 28
Capacități coordonative și condiționale 30

Capitolul 4. Principii didactice **35**

Accesibilitate și progresivitate 35
Continuitate 37
Individualizare 38
Învățarea prin joc 39

PARTEA a II-a. MODEL DIDACTIC MODERN 41

Capitolul 5. Handbalul ca mediu de învățare 43

Game-based learning 43
Situații de joc 44

Capitolul 6. Structura lecției 48

Activarea 48
Învățarea 50
Aplicarea 51
Integrarea 52

PARTEA a III-a. ÎNVĂȚAREA PE NIVELURI 55

Inițiere (ciclul primar) 55
Consolidare (ciclul gimnazial) 56
Dezvoltare (ciclul liceal) 58
Performanța 60

PARTEA a IV-a. TEHNICA ÎN CONTEXT DE JOC 63

Mișcarea în joc 63
Relația cu mingea 65
Dribling sau conducerea mingii 67
Aruncările la poartă 68
Acțiuni individuale 70
Portarul 72

PARTEA a V-a. TACTICA ȘI JOCUL 75

Principii tactice 75
Fazele jocului 77
Jocuri reduse 78

PARTEA a VI-a. PROIECTAREA ȘI EVALUAREA 81

Planificarea 81

Modele de lecții 82
Adaptarea 84
Evaluarea 85

Concluzii 87

Bibliografie 89

Introducere

Lecția de educație fizică din școală traversează un proces permanent de schimbare, alimentat atât de progresele din științele sportului, cât și de modificările aduse de cadrul educațional actual și de situația existentă la nivel național. Astfel, predarea jocurilor sportive în lecțiile de educație fizică, inclusiv a jocului de handbal, cere o reconsiderare a demersului didactic, astfel încât acesta să se potrivească nevoilor concrete ale elevilor și realităților din unitatea școlară. Lucrarea de față își propune expunerea unui cadru coerent și actual pentru abordarea jocului de handbal în lecția de educație fizică, fără intenția de a-i reduce profesorului activitatea la o listă fixă de exerciții ori la proceduri standardizate. În activitatea curentă se remarcă, totuși, o înclinație spre tratarea jocului de handbal ca o înșiruire de elemente tehnice, predate separat, repetate mecanic și plasate, de cele mai multe ori, în afara situațiilor autentice de joc.

Un asemenea mod de lucru oferă un anumit control asupra execuției elevilor, dar nu asigură, în mod constant, formarea unor competențe cu adevărat funcționale pentru joc. În consecință, elevii ajung să reproducă mișcări în condiții previzibile și izolate, însă se blochează când trebuie să le aplice în joc, acolo unde contextul se schimbă repede și impune ajustări imediate. Așadar, eficiența învățării depinde de măsura în care acțiunile sunt legate într-un cadru dinamic, în care percepția situației și luarea deciziei capătă un rol central în comportamentul elevului ((Memmert & König, 2024).

Lucrarea își asumă o repoziționare a demersului didactic, mutând accentul de la executarea tehnică tratată separat, la valorificarea competențelor în situații de joc. Tehnica nu este ignorată și nici diminuată, dar este așezată în interiorul unui cadru mai amplu, în care

elevii ajung să rezolve sarcini care cer gândire, reacție la schimbări și cooperare. În această cheie, handbalul capătă funcția unui instrument educativ cu valențe multiple, sprijinind dezvoltarea motrică, cognitivă și socială.

La construcția lucrării a contat, ca punct de plecare, varietatea condițiilor în care au loc lecțiile de educație fizică. Disparitățile legate de infrastructură, resurse materiale și nivelul de pregătire al elevilor reclamă o strategie elastică, capabilă să ajusteze conținuturile la realitatea din teren. De aceea, lucrarea nu urmărește să impună o listă rigidă de exerciții, ci formulează repere și orientări metodice ce pot fi aplicate diferit, în funcție de context. Rolul profesorului rămâne central, acesta păstrând libertatea de a alege, combina și adapta mijloacele de instruire la situația concretă.

Libertatea vizată aici nu înseamnă absența unui cadru, ci, dimpotrivă, cere repere bine conturate care să ghideze învățarea. Fără astfel de ancore, activitatea poate ajunge ușor să se fragmenteze sau să nu ducă, în mod concret, la formarea competențelor urmărite. Din acest motiv, lucrarea propune un set de principii orientate spre felul în care elevii sunt implicați în activitate, spre tipurile de situații de învățare ce trebuie construite, dar și spre relațiile care se cer cultivate în interiorul jocului.

Nevoia unei asemenea contribuții este întărită de direcțiile recente din pedagogia sportului, unde accentul cade pe învățarea situată și pe joc ca spațiu principal de formare. Astfel de poziționări arată că elevii progresează mai bine când participă efectiv la contexte care le cer decizie și ajustare permanentă, iar competențele prind consistență prin folosire, nu numai prin repetare (Fasold et al., 2025). În această logică, handbalul constituie un cadru potrivit pentru dezvoltarea unor conduite complexe, tocmai prin dinamica sa și prin caracterul colectiv al acțiunii.

În consecință, lucrarea răspunde unei cerințe vizibile din practica didactică, printr-un model care pune împreună baza teoretică și utilizarea practică. Prin plasarea în prim-plan a principiilor de lucru și a modului de organizare a situațiilor de învățare, textul oferă profesorilor un instrument funcțional, coerent și suficient de flexibil încât să poată fi ajustat la contexte diferite (Todea, 2002).

Importanța handbalului în educația fizică

Handbalul ocupă un loc important în cadrul educației fizice școlare, datorită caracterului său dinamic și posibilităților variate de dezvoltare pe care le oferă. Prin specificul său, acest joc implică acțiuni de deplasare, manipulare a mingii, colaborare și opoziție, contribuind la dezvoltarea unor competențe esențiale pentru elevi.

Din punct de vedere motric, handbalul solicită atât capacități coordonative, cât și condiționale. Schimbările de direcție, variațiile de ritm și acțiunile de finalizare contribuie la dezvoltarea controlului corporal și a capacității de adaptare. În același timp, activitățile desfășurate în context de joc stimulează dezvoltarea rezistenței și a vitezei, într-un mod integrat și funcțional.

Pe plan cognitiv, elevii sunt implicați în procese de analiză și decizie. Situațiile de joc solicită interpretarea rapidă a informațiilor și alegerea unor soluții eficiente, ceea ce contribuie la dezvoltarea gândirii tactice. Această dimensiune este esențială, deoarece permite transferul competențelor și în alte contexte, dincolo de activitatea sportivă.

Componenta socială este, de asemenea, puternic reprezentată. Handbalul implică interacțiune constantă între participanți, colaborare și respectarea unor reguli comune. Elevii învață să comunice, să își asume roluri și să își adapteze comportamentul în funcție de ceilalți. Aceste experiențe contribuie la dezvoltarea abilităților sociale și la formarea unor atitudini pozitive față de activitatea fizică.

Un alt aspect relevant îl reprezintă accesibilitatea acestui joc. Handbalul poate fi adaptat ușor în funcție de spațiu, număr de participanți și nivelul elevilor, ceea ce îl face potrivit pentru utilizarea în mediul școlar. Jocurile reduse și situațiile adaptate permit implicarea tuturor elevilor și creează condiții favorabile pentru învățare.

Prin aceste caracteristici, handbalul devine un mijloc educativ eficient, care contribuie la dezvoltarea globală a elevilor și la formarea unei relații pozitive cu mișcarea.

Obiectivele și structura lucrării

Lucrarea are ca obiectiv principal conturarea unui model didactic modern pentru predarea handbalului în educația fizică școlară, centrat pe elev și pe utilizarea situațiilor de joc. Se urmărește dezvoltarea unui cadru care să permită profesorilor să organizeze activități coerente, adaptate nivelului elevilor și condițiilor concrete.

Un obiectiv important îl reprezintă evidențierea rolului principiilor în organizarea procesului de învățare. În locul unui set fix de exerciții, lucrarea propune repere care orientează modul de selecție și utilizare a mijloacelor de instruire. Profesorii sunt încurajați să își adapteze activitatea în funcție de context, păstrând însă direcțiile de dezvoltare prezentate.

De asemenea, se urmărește integrarea componentelor tehnice și tactice într-un demers unitar, în care elevii învață să utilizeze competențele în situații de joc. Accentul este pus pe dezvoltarea unui comportament motric adaptativ, în care acțiunile sunt corelate cu contextul și cu deciziile luate.

Structura lucrării reflectă această abordare, fiind organizată progresiv.

Prima parte abordează fundamentele teoretice și pedagogice, oferind cadrul conceptual necesar. A doua parte prezintă modelul didactic modern, centrat pe învățarea prin joc și pe organizarea situațiilor de învățare. A treia parte dezvoltă învățarea pe niveluri, adaptată particularităților de vârstă. Partea a patra tratează tehnica în context de joc, integrând elementele specifice în situații reale. Partea a cincea este dedicată tacticii și organizării jocului, evidențiind principiile și fazele acestuia. Ultima parte abordează proiectarea și evaluarea, oferind repere pentru organizarea și monitorizarea procesului didactic.

Prin această structură, lucrarea oferă un parcurs coerent, care permite înțelegerea și aplicarea principiilor în practică. Accentul este pus pe flexibilitate și adaptare, astfel încât profesorii să poată utiliza conținuturile în funcție de realitățile din teren, menținând în același timp direcțiile de dezvoltare propuse.



ISBN 978-606-37-3036-8