

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
1.2 Facultatea	FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.3 Departamentul	JOCURI SPORTIVE
1.4 Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii	LICENȚĂ
1.6 Programul de studiu / Calificarea	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ/ Antrenor, profesor de educație fizică

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	VOLEI – BAZELE GENERALE						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. univ.dr. Santa Cristian						
2.3 Titularul activităților de seminar / LP	Conf.univ.dr. Santa Cristian						
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	III	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	DF

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	6	Din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/LP	4
3.4 Total ore din planul de învățământ	84	Din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/LP	56
Distribuția fondului de timp:					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					28
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					14
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					12
Tutoriat					8
Examinări					2
Alte activități:					2
3.7 Total ore studiu individual					66
3.8 Total ore pe semestru					84
3.9 Numărul de credite					6

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	<ul style="list-style-type: none">Nu este cazul
4.2 de competențe	<ul style="list-style-type: none">Nu este cazul

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none">Sală de curs dotată cu aparatură de videoproiecție
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	<ul style="list-style-type: none">Sală de sport cu teren regulamentar de volei, mingi, jaloane și alte materiale auxiliare

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> • C 1. Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară • C 2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă) • C 3. Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic • C 5. Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport
Competențe transversale	-

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> • Dobândirea de cunoștințe teoretice și practice referitoare la învățarea și consolidarea principalelor elemente și procedee tehnice specifice jocului de volei, precum și a principalelor noțiuni de regulament
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Cunoașterea și însușirea procedeele tehnice și a acțiunilor tactice fundamentale. • Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții prevăzute în programa școlară. • Dezvoltarea capacității studenților cu deprinderi practico-metodice aplicabile în lecția de educație fizică și sport, cu posibilitatea de transfer în activitățile de timp liber. • Educarea capacității de a folosi un limbaj de specialitate corect, cu aplicabilitate în lecția de educație fizică și activități de timp liber.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Obiectul teoriei și metodicii jocului de volei. Locul voleiului în sistemul de educație fizică și sport. Apariția și dezvoltarea jocului de volei pe plan mondial și în țara noastră.	Curs interactiv	2 ore
2. Caracteristicile și structura jocului de volei și implicațiile acestora în instruire. Selecția în volei	Curs interactiv	2 ore
3. Stadiile instruirii – cerințe specifice și principii de bază.	Curs interactiv	2 ore
4. Tehnica și tactica individuală. Sistematizarea acțiunilor	Curs interactiv	4 ore
5. Acțiunile individuale din atac: serviciul, ridicarea pentru atac, lovitura de atac.	Curs interactiv	2 ore

6. Acțiunile individuale în apărare: preluarea din serviciu, preluarea din atac, blocajul.	Curs interactiv	4 ore
7. Acțiuni colective, sistematizarea tacticii colective. Tacticii colectivă la efectuarea serviciului. Tactica colectivă la preluarea serviciului.	Curs interactiv	4 ore
8. Voleiul în lecția de educație fizică -mijloc al educației fizice la ciclul gimnazial și liceal. Echipa reprezentativă a școlii.	Curs interactiv	4 ore
9.Regulamentul jocului de volei	Curs interactiv	4 ore
		Total 28 ore

Bibliografie

- 1.Bengeanu C-tin, Rusu Flavia, Braicu F. (2000) – Volei-teorie și metodică, Casa Cărții de Știință Cluj-Napoca, 2000
- 2.Colibaba-Evuleț, D., Bota, I. (1998) – Jocuri sportive. Teorie și metodică, Editura Aldin, București
- 3.Croitoru Doina (2000) - Volei – Editura ANEFS București
- 6.Mureșan, A.,(2005)-Volei selecția și pregătirea echipelor de juniori, Ed. Accent, Cluj Napoca.
- 7.Mureșan, A.,(2005)Volei Strategie-Tactica, Cluj-Napoca, Editura Accent.
- 8.Mureșan, A.,(2005), Volei în învățământul liceal, Cluj-Napoca, G.M.I.
- 9.Rusu Flavia, (2008) – Jocul de volei în școală, Editura Napoca Star
- 10.Rusu, F., Șanta , C., (2009)Curs de volei _ FEFS Cluj Napoca
11. Santa, C., (2014) Volei, Cluj-Napoca,Ed. Casa Cartii de Stiinta
12. Santa C., (2014) Jocul de Volei in scoala, Cluj-Napoca,Ed. Casa Cartii de Stiinta
- 13 Regulamentul jocului de volei – F.I.V.B

8.2 Seminar / LP	Metode de predare	Observații
Învățarea deplasărilor specifice, poziția fundamentală. Notiuni de regulament	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
Pasa cu două mâini de sus din față de pe lor și din deplasare.	Explicație, demonstrație, repetare	6 ore
Pasa cu două mâini de jos.	Explicație, demonstrație, repetare	6 ore
Serviciului de sus din față și de jos.	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
Acțiuni de lovire prin exersare în structuri de trei lovituri, cu trimiterea mingii peste fileu și prin joc 3x3 pe teren redus, cu regulament modificat.	Explicație, demonstrație, repetare	6 ore
Ridicarea pentru atac și a loviturii de atac pe direcția elanului.	Explicație, demonstrație, repetare	8 ore

Blocajul individual si colectiv	Explicație, demonstrație, repetare	6 ore
Învățarea așezării în teren la efectuarea și la primirea serviciului.	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
Sistemul de aparare cu jucatorul din Z6 avansat si retras	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
Structuri de exercitii pentru perfectionarea actiunilor de baza	Explicație, demonstrație, repetare	10 ore
		Total 56 ore

Bibliografie

1. Bengeanu C-tin, Rusu Flavia, Braicu F. (2000) – Volei-teorie și metodică, Casa Cărții de Știință Cluj-Napoca, 2000
2. Colibaba-Evuleț, D., Bota, I. (1998) – Jocuri sportive. Teorie și metodică, Editura Aldin, București
3. Croitoru Doina (2000) - Volei – Editura ANEFS București
6. Mureșan, A., (2005)-Volei selecția și pregătirea echipelor de juniori, Ed. Accent, Cluj Napoca.
7. Mureșan, A., (2005) Volei Strategie-Tactica, Cluj-Napoca, Editura Accent.
8. Mureșan, A., (2005), Volei în învățământul liceal, Cluj-Napoca, G.M.I.
9. Rusu Flavia, (2008) – Jocul de volei în școală, Editura Napoca Star
10. Rusu, F., Șanta, C., (2009) Curs de volei _ FEFS Cluj Napoca
11. Santa, C., (2014) Volei, Cluj-Napoca, Ed. Casa Cartii de Stiinta
12. Santa C., (2014) Jocul de Volei in scoala, Cluj-Napoca, Ed. Casa Cartii de Stiinta
13. Regulamentul jocului de volei – F.I.V.B

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

Conținutul disciplinei este coroborat așteptările reprezentanților comunității, a asociațiilor profesionale și angajatorilor (Inspectoratul Școlar Județean, Cluburi Sportive Școlare, Licee și Școli generale) respectând cerințele programei școlare din învățământul preuniversitar.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice voleiului	Evaluare scrisă	40%

	Cunoașterea și prezentarea principalelor noțiuni de regulament	Evaluare scrisă	10%
10.5 Seminar/LP	Execuția corectă a elementelor și procedeele tehnice pentru proba practică	Evaluare practică	30%
	Punerea în practică în timpul jocului a elementelor și procedeele tehnice	Evaluare practică	20%
10.6 Standard minim de performanță			
Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții prevăzute în programa școlară în învățământul preuniversitar			

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Conf.univ.dr. Santa Cristian

Conf.univ.dr. Santa Cristian

Semnătura directorului de departament

Conf.univ.dr.Baciu Alin