

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 | Kinetoterapie și motricitate specială |

2. Date despre disciplină

| | | | | | | | |
|---|--|---------------|-----|------------------------|---|-------------------------|----|
| 2.1 Denumirea disciplinei | Bazele generale ale jocurilor sportive - volei | | | | | | |
| 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 | 3 | Din care: 3.2 curs | 1 | 3.3 seminar/LP | 2 |
| 3.4 Total ore din planul de învățământ | 42 | Din care: 3.5 curs | 14 | 3.6 seminar/LP | 28 |
| Distribuția fondului de timp: | | | | | ore |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe | | | | | 22 |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren | | | | | 15 |
| Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri | | | | | 15 |
| Tutoriat | | | | | 2 |
| Examinări | | | | | 2 |
| Alte activități: | | | | | 2 |
| 3.7 Total ore studiu individual | 58 | | | | |
| 3.8 Total ore pe semestru | 100 | | | | |
| 3.9 Numărul de credite | 4 | | | | |

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 ale materiale auxiliare |

6. Competențele specifice acumulate

| | |
|--------------------------------|---|
| Competențe profesionale | <ul style="list-style-type: none"> • C 1. Proiectarea modulară (Kinetoterapie si motricitate speciala) 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 (Kinetoterapie si motricitate speciala) • C 3. Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/obiectivelor specifice, 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"> • Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților specifice intervențiilor kinetoterapeutice • 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 . • Dezvoltarea capacității studenților cu deprinderi practico-metodice aplicabile în kinetoterapie, cu posibilitatea de transfer în activitățile de timp liber. • Educarea capacității de a folosi un limbaj de specialitate corect. |

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. Regulamentul jocului de volei | 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. Regulamentul jocului de volei | Curs interactiv | 2 ore |
| 4. Tehnica și tactica individuală. Sistematizarea acțiunilor Regulamentul jocului de volei | Curs interactiv | 2 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 | 2 ore |
| 7. Acțiuni colective, sistematizarea tacticii colective. Tacticii colectivă la efectuarea serviciului. Tactica colectivă la preluarea serviciului. | Curs interactiv | 2 ore |
| | | |
| | | Total 14 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. Șanta, C., (2014) Volei, Cluj-Napoca, Ed. Casa Cartii de Stiinta
12. Șanta, C., (2016)Jocul de Volei in scoala, Ed. Casa Cartii de Stiinta, Cluj- Napoca

| 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 | 4 ore |
| Pasa cu două mâini de jos. | Explicație, demonstrație, repetare | 4 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 | 2 ore |
| Ridicarea pentru atac și a loviturii de atac pe direcția elanului. | Explicație, demonstrație, repetare | 4 ore |
| Blocajul individual și colectiv | Explicație, demonstrație, repetare | 2 ore |

| | | |
|---|------------------------------------|---------------------|
| Învățarea așezării în teren la efectuarea și la primirea serviciului. | Explicație, demonstrație, repetare | 2 ore |
| Sistemul de aparare cu jucatorul din Z6 avansat și retras | Explicație, demonstrație, repetare | 2 ore |
| Structuri de exerciții pentru perfecționarea acțiunilor de baza | Explicație, demonstrație, repetare | 2 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. Șanta, C., (2014) Volei, Cluj-Napoca, Ed. Casa Cartii de Stiinta
12. Șanta, C., (2016)Jocul de Volei in scoala, Ed. Casa Cartii de Stiinta, Cluj- Napoca
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 | 20% |

| | | | |
|--|--|-------------------|-----|
| 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 | 10% |
| 10.6 Standard minim de performanță | | | |
| Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții pentru elementele tehnice de baza | | | |

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. Baci Alin