

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	SPORTURI INDIVIDUALE
1.4 Domeniul de studii	EDUCATIE FIZICA SI SPORT
1.5 Ciclul de studii	LICENTA
1.6 Programul de studiu	EDUCATIE FIZICA SI SPORTIVA

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/laborator	CONF.UNIV.DR. SANTA CRISTIAN						
2.4 Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	5	2.6. Forma de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Ob – obligatorie;

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	Din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	Din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp:					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					6
Examinări					10
Alte activități					4
3.7 Total ore studiu individual					70
3.9 Total ore pe semestru					125
3.10 Numărul de credite					5

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 dotată cu aparatură de videoproiecție Studentii trebuie sa-si prezinte materialele conform programarii realizate de catre cadrul didactic, conditie obligatorie pentru sustinerea examenului final
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	Sală de sport cu teren regulamentar de volei, mingi, jaloane și alte materiale auxiliare Studentii trebuie sa fie echipati corespunzator pentru buna desfasurare a procesului educational . Studentii trebuie sa participe la activitatile didactice conform regulamentului,

	<p>min 80% din orele alocate si sa promoveze cu nota 5 la evaluarea practica, conditie obligatorie pentru a sustine examenul scris</p> <p>Realizarea numarului de prezente si conducerea unei lectii sau parti din lectie conform temei stabilite este obligatoriu pentru a sustine examenul teoretic</p>
--	---

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	<p>Competențe profesionale</p> <ul style="list-style-type: none"> •Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului, cu orientare interdisciplinară; •Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar; •Evaluarea dezvoltării fizice și a motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice Educației fizice și sportive; •Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă; •Evaluarea nivelului de pregătire a participanților la activitățile de educație fizică și sport; •Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului
Competențe transversale	<p>Competențe transversale</p> <ul style="list-style-type: none"> •Organizarea de activități sportive și de educație fizică pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională; •Cooperarea - în condiții de eficiență și eficacitate - în echipe profesionale interdisciplinare pentru organizarea și desfășurarea proiectelor și a programelor în domeniul Educației fizice și sportului; •Operarea cu programe informatice; documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională;

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<p>Absolventul are cunoștințele necesare organizării activității în structuri sportive și de agrement, astfel încât persoanele implicate în activitățile specifice domeniului să fie motivate și satisfăcute de modul de petrecere a timpului în structurile menționate.</p> <p>-Absolventul, prin cunoștințele manageriale dobândite, știe să coordoneze și să gestioneze proiecte, folosindu-se de capacitatea de decizie, de gândirea critică și inovatoare, precum și de calitățile de lider, de munca în echipă și de competențele digitale în domeniul activităților sportive.</p>
---------------------------------------	--

	<ul style="list-style-type: none"> -Absolventul aplică strategii didactice interculturale; -Absolventul are capacitatea de a înțelege și de a explica procesele, fenomenele și tendințele din educație, utilizându-le în propriile activități și demersuri instructiv-educative specifice educației fizice și sportului; -Absolventul este capabil să gestioneze relațiile dintre elevi, precum și pe acelea dintre elevi și profesor; -Absolventul reușește să gestioneze eventualele probleme de comunicare și de comportament, creând un mediu activ de lucru benefic dezvoltării biopsihosociale a elevilor; - Absolventul poate comunica eficient într-o limbă de circulație internațională în mediul profesional. - Absolventul dobândește 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"> -Absolventul are cunoștințele necesare pentru a planifica, a pregăti și a oferi programe și lecții în cadrul activităților de educație fizică și sport pentru elevi. -Absolventul demonstrează că are capacitatea de a selecta, de a combina și de a utiliza cunoștințele și competențele dobândite la proiectarea, la organizarea și la realizarea demersurilor educaționale prin metode specifice educației fizice și sportului; -Absolventul are capacitatea de a elabora unități/secvențe didactice, specifice domeniului, bazate pe conexiuni interdisciplinare. -Absolventul dispune de cunoștințele necesare pentru a evalua corect și eficient, atât dezvoltarea fizică, cât motricitatea, în cadrul procesului ținând cont de cerințele specifice Educației fizice și sportului. -Absolventul poate descrie coerent și demonstra corect sistemele operaționale specifice Educației fizice și sportive, ținând cont de diferitele grupe de vârstă. -Absolventul demonstrează că are capacitatea de a evalua corespunzător nivelul de pregătire a participanților la activitățile propuse de educație fizică și sport. -Absolventul este capabil să explice principalele procedee și metodologii din domeniul educației, prin educație fizică și sport, contribuind astfel la eficientizarea procesului didactic și a managementului situațiilor de învățare; -Absolventul aplică managementul riscurilor în domeniul sportului; -Absolventul poate să aplice măsuri țintite de marketing al căror rezultat să se concretizeze prin creșterea numărului de persoane implicate în activitățile

	specifice domeniului. -Absolventul dobandeste cunostinte si deprinderi despre procedeele tehnice și acțiunilor tactice fundamentale precum și Cunostinte pentru aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții prevăzute în programa școlară.
--	---

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.	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. Colectiv. Programa școlară gimnaziu /liceu	Curs interactiv	2 ore
4. Tehnica și tactica individuală. Sistematizarea acțiunilor Regulamentul jocului de volei	Curs interactiv	4 ore
5. Acțiunile individuale din atac: serviciul, ridicarea pentru atac, lovitura de atac. Regulamentul jocului de volei	Curs interactiv	6 ore
6. Acțiunile individuale în apărare: preluarea din serviciu, preluarea din atac, blocajul. Regulamentul jocului de volei	Curs interactiv	6 ore
7.Voleiul în lecția de educație fizică –mijloc al educației fizice la ciclul gimnazial și liceal. Echipa reprezentativă a școlii.	Curs interactiv	2 ore
8.Notiuni de selecție în vederea practicării jocului de volei	Curs interactiv	2 ore
9.Sisteme de organizare a competițiilor sportive școlare	Curs interactiv	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,
- 2.Colibaba-Evuleț, D., Bota, I. (1998) – Jocuri sportive. Teorie și metodică, Editura Aldin, Bucu
- 3.Mureșan, A.,(2005)-Volei selecția și pregătirea echipelor de juniori, Ed. Accent, Cluj Napoca.
- 4.Mureșan, A.,(2005)Volei Strategie-Tactica, Cluj-Napoca, Editura Accent.
- 5.Mureșan, A.,(2005), Volei în învățământul liceal, Cluj-Napoca, G.M.I.
- 6.Rusu Flavia, (2008) – Jocul de volei în școală, Editura Napoca Star
- 7.Rusu, F., Șanta , C., (2009)Curs de volei _ FEFS Cluj Napoca
- 8.Santa , C., (2012) Curs de volei FEFS Cluj- Napoca

9. Santa, C., (2014) Volei, Ed. Casa Cartii de Stiinta, Cluj- Napoca

10. Santa, C., (2016) Jocul de volei in scoala, Ed. Casa Cartii de Stiinta, Cluj- Napoca

11 Regulamentul jocului de volei – F.I.V.B

8.2 Seminar / LP	Metode de predare	Observatii
Învățarea deplasărilor specifice, pozitia fundamentala.	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
Pasa cu două mâini de sus din față de pe lor și din deplasare. Notiuni de regulament	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
Pasa cu două mâini de jos. Programa scolara gimnaziu /liceu	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
Serviciului de sus din față si de jos. Programa scolara gimnaziu /liceu	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. Învățarea așezării în teren la efectuarea și la primirea	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
Învățarea așezării în teren la efectuarea și la primirea	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
Ridicarea pentru atac și a loviturii de atac pe direcția elanului. Programa scolara gimnaziu /liceu	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
Blocajul individual si colectiv Programa scolara gimnaziu /liceu	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
Structuri de exercitii pentru perfectionarea actiunilor de baza Programa scolara gimnaziu /liceu	Explicație, demonstrație, repetare	4ore
Sistemul de aparare cu jucatorul din Z6 avansat si retras	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
		Total 28ore

Bibliografie

1. Bengeanu C-tin, Rusu Flavia, Braicu F. (2000) – Volei-teorie și metodică, Casa Cărții de Știință Cluj-Napoca,



- 2.Colibaba-Evuleț, D., Bota, I. (1998) – Jocuri sportive. Teorie și metodică, Editura Aldin, București
- 3.Mureșan, A.,(2005)-Volei selecția și pregătirea echipelor de juniori, Ed. Accent, Cluj Napoca.
- 4.Mureșan, A.,(2005)Volei Strategie-Tactica, Cluj-Napoca, Editura Accent.
- 5.Mureșan, A.,(2005), Volei în învățământul liceal, Cluj-Napoca, G.M.I.
- 6.Rusu Flavia, (2008) – Jocul de volei în școală, Editura Napoca Star
- 7.Rusu, F., Șanta , C., (2009)Curs de volei _ FEFS Cluj Napoca
- 8.Santa , C., (2012) Curs de volei FEFS Cluj- Napoca
9. Santa, C., (2014) Volei, Ed. Casa Cartii de Stiinta, Cluj- Napoca
- 10 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 Promovarea la evaluarea practica	Evaluare scrisa	50%
10.5 Seminar/LP	Execuția corectă a elementelor și procedeele tehnice pentru proba practică Punerea în practică în timpul jocului a elementelor și procedeele tehnice	Evaluare practica	50%
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			

Data completării: 28.03.2024	Semnătura titularului de curs Conf.Univ.dr. Santa Cristian 	Semnătura titularului de seminar Conf.Univ.dr. Santa Cristian 
Data avizării:	Responsabil program Lector univ.dr. Nut Ramona Ancuta	Director departament Lector univ.dr. Nut Ramona Ancuta

05.04.2024

Aust Day

Aust Day