

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA BABES-BOLYAI
1.2. Facultatea	EDUCATIE FIZICA SI 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 studii / Calificarea	EDUCATIE FIZICA SI SPORTIVA/PROFESOR IN INVATAMANTUL GIMNAZIAL
1.7. Forma de învățământ	INVATAMANT CU FRECVENTA

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		VOLEI-BAZELE GENERALE					Codul disciplinei	YLR0019
2.2. Titularul activităților de curs			CONF.UNIV.DR. SANTA CRISTIAN					
2.3. Titularul activităților de seminar			ASIST.UNIV.DR. BERBECARU RAZVAN-ANDREI					
2.4. Anul de studiu	II	2.5. Semestrul	3	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7. Regimul disciplinei	OB	

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/ proiect	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 pentru studiul individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri (mai mare sau egal cu nr. total ore prevăzut în calendarul disciplinei pentru temele de control)					10
Tutoriat (consiliere profesională)					10
Examinări					10
Alte activități [de ex.: comunicare bidirecțională cu titularul de disciplină / tutorele]					9
3.7. Total ore studiu individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)				69	
3.8. Total ore pe semestru				125	
3.9. Numărul de credite				5	

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	Comportament academic si îndeplinirea cerințelor solicitate de cadrul didactic
4.2. de competențe	Capacitate de exprimare motrică și tehnică specifică voleiului

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	Comunicarea civilizată, punctualitatea și colaborarea sunt esențiale pentru un mediu educațional productiv.
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului	Participare Activă: Este obligatorie participarea activă la 11 lecțiile practice. Absențele nejustificate vor fi sancționate. În cazul absențelor justificate, studenții trebuie să prezinte dovezi corespunzătoare. Echipament: Studenții trebuie să poarte echipament sportiv adecvat (trening, tricou, șort, adidași de sport cu talpa curată). Lipsa echipamentului adecvat va duce la neparticiparea la lecție și la absență. Siguranță: Respectarea normelor de siguranță este obligatorie. Orice

6.1. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale/esențiale	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;
Competențe transversale	•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;

6.2. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Descrierea conceptelor de bază în volei: Studenții vor putea descrie regulile jocului, pozițiile de joc și obiectivele strategice de bază în volei. Identificarea tehnicilor și tacticilor fundamentale: Vor identifica și explica tehnicile de bază (pase, lovirea mingii, deplasări) și tacticile esențiale (defensive și ofensive) utilizate în volei. Analiza structurilor și principiilor jocului de echipă: Vor analiza principiile de organizare și funcționare ale echipei, inclusiv responsabilitățile fiecărei poziții și structurile tactice de bază.
Aptitudini	Aplicarea tehnicilor fundamentale: Studenții vor aplica și demonstra tehnici de bază în volei, precum pasele, loviturile și deplasările, în contexte de joc. Dezvoltarea abilităților de coordonare în jocul de echipă: Vor colabora și coordona mișcările și strategiile în echipă, demonstrând eficiență în acțiunile colective și individuale. Evaluarea și îmbunătățirea performanței tehnice: Vor evalua execuțiile tehnice și vor adapta abordările tactice în funcție de contextul jocului, contribuind la îmbunătățirea performanței proprii și a echipei.
Responsabilități și autonomie	Asumarea rolurilor și responsabilităților în cadrul echipei: Vor asuma roluri specifice în cadrul echipei, manifestând angajament și responsabilitate în atingerea obiectivelor de joc. Promovarea eticii și fair-play-ului: Vor promova și respecta principiile de fair-play, colaborând eficient cu colegii și respectând regulile și adversarii. Îmbunătățirea continuă a abilităților în volei: Vor demonstra inițiativă în dezvoltarea personală, integrând feedback-ul și identificând oportunități de îmbunătățire tehnică și tactică.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Dezvoltarea unei înțelegeri aprofundate a conceptelor de bază, tehnicilor și tacticilor fundamentale în handbal, împreună cu aplicarea practică a acestora și dezvoltarea abilităților de lucru în echipă, responsabilitate și fair-play.
7.2 Obiectivele specifice	Cunoștințe: Descrierea conceptelor de bază în volei: Studenții vor putea descrie regulile jocului, pozițiile de joc și obiectivele strategice fundamentale. Identificarea tehnicilor și tacticilor fundamentale: Vor identifica și explica tehnicile de bază (pase, lovituri, deplasări) și tacticile esențiale (defensive și ofensive) din volei. Analiza structurilor și principiilor jocului de echipă: Vor analiza principiile de organizare și funcționare ale echipei, inclusiv rolurile fiecărei poziții și structurile tactice de bază. Aptitudini: Aplicarea tehnicilor fundamentale: Studenții vor demonstra tehnici de bază în volei, precum pase, lovituri și deplasări, în contexte de joc. Dezvoltarea abilităților de coordonare în jocul de echipă: Vor colabora și coordona mișcările și strategiile în echipă, evidențiind eficiență în acțiunile colective și individuale. Evaluarea și îmbunătățirea performanței tehnice: Vor evalua execuțiile tehnice și vor adapta tacticile de joc, contribuind la îmbunătățirea propriei performanțe și a echipei. Responsabilități și autonomie: Asumarea rolurilor și responsabilităților în cadrul echipei: Vor asuma roluri specifice, demonstrând angajament și responsabilitate în atingerea obiectivelor. Promovarea eticii și fair-play-ului: Vor promova și respecta principiile de fairplay, colaborând eficient cu colegii și respectând regulile și adversarii. Îmbunătățirea continuă a abilităților în volei: Vor demonstra inițiativă în dezvoltarea personală, integrând feedback-ul și identificând oportunități de îmbunătățire tehnică și tactică.

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	4 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.	Curs interactiv	4ore

Echipa reprezentativă a școlii.		
Regulamentul jocului de volei	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, 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., (2014) Volei, Cluj-Napoca,Ed. Casa Cartii de Stiinta 9. Santa C., (2016) Jocul de Volei in scoala, Cluj-Napoca,Ed. Casa Cartii de Stiinta 10 Regulamentul jocului de volei – F.I.V.B		
8.2 Seminar / laborator	Metode de predare	Observații
1.Învățarea deplasărilor specifice, pozitia fundamentala. Notiuni de regulament	explicație, demonstrație și exersare repetitivă	2 ore
2.Pasa cu două mâini de sus din față de pe lor și din deplasare	explicație, demonstrație și exersare repetitivă	4 ore
3. Pasa cu două mâini de jos.	explicație, demonstrație și exersare repetitivă	4ore
4.Serviciului de sus din față si de jos.	explicație, demonstrație și exersare repetitivă	4 ore
5. 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 și exersare repetitivă	4ore
6.Ridicarea pentru atac și a loviturii de atac pe direcția elanului Structuri de exercitii	explicație, demonstrație și exersare repetitivă	4 ore
7.Blocajul individual si colectiv Structuri de exercitii	explicație, demonstrație și exersare repetitivă	2 ore
8.Învățarea așezării în teren la efectuarea și la primirea serviciului Sistemul de aparare cu jucatorul din Z6 avansat si retras	explicație, demonstrație și exersare repetitivă	4ore
	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, București 3.Mureșan, A.,(2005)Volei Strategie-Tactica, Cluj-Napoca, Editura Accent. 4.Rusu Flavia, (2008) – Jocul de volei în școală, Editura Napoca Star 5. Santa, C., (2014) Volei, Cluj-Napoca,Ed. Casa Cartii de Stiinta		

6. Santa C., (2016) Jocul de Volei în școală, Cluj-Napoca, Ed. Casa Cartii de Stiinta

7. 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 cu 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.
- Structura disciplinei a fost gândită pentru a satisface standardele de formare profesională propuse de asociațiile sportive naționale și internaționale și pentru a sprijini studenții în dezvoltarea abilităților relevante în cariere de antrenori, profesori de educație fizică și alte roluri din domeniul sportiv.

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/laborator	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			

11. Etichete ODD (Obiective de Dezvoltare Durabilă / Sustainable Development Goals)

	Eticheta generală pentru Dezvoltare durabilă						
							

Data completării:
10.03.2025

Semnătura titularului de curs.

Semnătura titularului de seminar
Asist. Dr. Berbecaru Razvan-Andrei

Data avizării în departament:
15.03.2025

Semnătura directorului de departament
Lector dr. Nuț Ramona Ancuța