

FIȘA DISCIPLINEI
VOLEI –BAZELE GENERALE

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Babeș-Bolyai din Cluj Napoca
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	Licenta
1.6. Programul de studii / Calificarea	Educație Fizică și Sportivă/ Profesor de educație fizică
1.7. Forma de învățământ	Învățământ cu frecvență redusă

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		Volei-Bazele generale			Codul disciplinei	YLR0019			
2.2. Titularul activităților de curs – Coordonatorul de disciplină				Conf.univ.dr Santa Cristian					
2.3. Titularul activităților de seminar / laborator / proiect – asistent				Conf.univ.dr Santa Cristian					
2.4. Anul de studiu	II	2.5. Semestrul	3	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7. Regimul disciplinei	Conținut	Felul disciplinei	
							Obligativitate	DF	
								Obligatorie/ opțională	
								DO	

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

3.1. Număr de ore pe săptămână – forma cu frecvență	4	din care:	3.2. curs	2	3.3. seminar/ laborator/ proiect	2
3.4. Total ore pe semestru – forma Învățământ la distanță	2 8	din care: 3.5. SI	AI=	28	3.6. ST (L/P =28	28
Distribuția fondului de timp pentru studiul individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)						ore
3.5.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)						28
3.5.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren						30
3.5.3. Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri						20
3.5.4. Tutoriat (consiliere profesională)						6
3.5.5. Examinări						6
3.5.6. Alte activități						7
3.7. Total ore studiu individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)						97
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 și 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 (training, 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 comportament periculos sau iresponsabil va fi sancționat

6. Competente

6.1. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale/esențiale	<p>Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului, cu orientare interdisciplinară;</p> <ul style="list-style-type: none">•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	<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;

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 (reiesind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> 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 eficiența 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. AI, SI	Metode de predare	Observații
OBIECTUL TEORIEI ȘI METODICII JOCULUI DE VOLEI Istoricul jocului de volei	AI	
Noțiuni de terminologie specifică	AI	
Actiuni individuale	AI	
SISTEMATIZARE ȘI ASPECTE METODICE ALE ACȚIUNILOR TACTICE COLECTIVE	AI	
TACTICA DE ECHIPĂ ÎN ATAC/APARARE	AI	
JOCUL DE VOLEI ÎN LECȚIA DE EDUCAȚIE FIZICĂ	AI	
NOȚIUNI DE REGULAMENT	AI	
Bibliografie:		

<p>1.Bengeanu C-tin, Rusu Flavia, Braicu F. (2000) – Volei-teorie și metodică, Casa Cărții de Știință Cluj-Napoca, 2000</p> <p>2.Colibaba-Evuleț, D., Bota, I. (1998) – Jocuri sportive. Teorie și metodică, Editura Aldin, București</p> <p>3.Mureșan, A.,(2005)-Volei selecția și pregătirea echipelor de juniori, Ed. Accent, Cluj Napoca.</p> <p>4.Mureșan, A.,(2005)Volei Strategie-Tactica, Cluj-Napoca, Editura Accent.</p> <p>5.Mureșan, A.,(2005), Volei în învățământul liceal, Cluj-Napoca, G.M.I.</p> <p>6.Rusu Flavia, (2008) – Jocul de volei în școală, Editura Napoca Star</p> <p>7.Rusu, F., Șanta , C., (2009)Curs de volei _ FEFS Cluj Napoca</p> <p>8. Santa, C., (2014) Volei, Cluj-Napoca,Ed. Casa Cartii de Stiinta</p> <p>9. Santa C., (2016) Jocul de Volei in scoala, Cluj-Napoca,Ed. Casa Cartii de Stiinta</p> <p>10. SantaC., (2020) Volei Bazele Generale, Cluj Napoca FEFS</p>		
8.2. ST	Metode de predare-învățare	Observații
Bibliografie:		
8.3. SF	Metode de transmitere a informației	Observații
Bibliografie:		
8.4. L/P	Metode de predare-învățare	Observații
Învățarea deplasărilor specifice, poziția fundamentală. Notiuni de regulament	Explicație, demonstrație, repetare	
Pasa cu două mâini de sus din față de pe lor și din deplasare. Notiuni de regulament	Explicație, demonstrație, repetare	
Pasa cu două mâini de jos. Notiuni de regulament	Explicație, demonstrație, repetare	
Serviciul de sus din față și de jos.	Explicație, demonstrație, repetare	
Învățarea așezării în teren la efectuarea și la primirea serviciului. Joc cu tema	Explicație, demonstrație, repetare	
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(adaptat).	Explicație, demonstrație, repetare	
Ridicarea pentru atac și a lovitura de atac pe direcția elanului.Combinații în atac	Explicație, demonstrație, repetare	
Blocajul individual și colectiv	Explicație, demonstrație, repetare	
Structuri de exerciții pentru perfecționarea acțiunilor de bază	Explicație, demonstrație, repetare	
Sistemul de joc cu jucătorul din zona 6 retras și avansatJoc cu tema	Explicație, demonstrație, repetare	
Bibliografie:		
<p>1.Bengeanu C-tin, Rusu Flavia, Braicu F. (2000) – Volei-teorie și metodică, Casa Cărții de Știință Cluj-Napoca, 2000</p> <p>2.Colibaba-Evuleț, D., Bota, I. (1998) – Jocuri sportive. Teorie și metodică, Editura Aldin, București</p>		


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. Șanta, C., (2014) Volei, Cluj-Napoca, Ed. Casa Cartii de Stiinta
 9. Șanta C., (2016) Jocul de Volei în școală, Cluj-Napoca, Ed. Casa Cartii de Stiinta
 10. Șanta C., (2020) Volei Bazele Generale, Cluj Napoca FEFS

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



10. Evaluare

Tip activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. AI, SI	<ul style="list-style-type: none"> Explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice voleiului Cunoașterea și prezentarea principalelor noțiuni de regulament Promovarea la evaluarea practica 	Evaluare scrisa	50%
10.5. ST /L/ P	<ul style="list-style-type: none"> Execuția corectă a elementelor și procedeele tehnice pentru proba practică Punerea în practică în timpul jocului a elementelor și procedeele tehnice 	Evaluare pe parcurs	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

							
--	---	--	---	--	--	--	--

Coordonator de disciplina.

Conf. univ. dr. SANTA CRISTIAN



DATA

Titularul activitatilor de seminar

Conf. Univ. dr. SANTA CRISTIAN



Responsabil de studii IFR

Lect.univ.dr. ANDRAS ALMOS