

FIȘA DISCIPLINEI
METODICA PREDĂRII VOLEIULUI ÎN ȘCOALĂ

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	SPORTURI INDIVIDUALE
1.4. Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5. Ciclul de studii	LICENȚĂ
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		Metodica predării voleiului în școală				Codul disciplinei	YRL 1006	
2.2. Titularul activităților de curs – Coordonatorul de disciplină				Conf.univ.dr. Șanta Cristian				
2.3. Titularul activităților de seminar / laborator / proiect – asistent				Conf.univ.dr. Șanta Cristian				
2.4. Anul de studiu	III	2.5. Semestru	5	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7. Regimul disciplinei	Conținut	Felul disciplinei /DS/
							Obligativitate	Obligatorie/optională 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 cu frecvență redusă	125	din care: 3.5. SI	69	3.6. ST (nr ore) + SF (nr ore) + L/P (nr ore)	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					25
3.5.4. Tutoriat (consiliere profesională)					2
3.5.5. Examinări					10
3.5.6. Alte activități					2
3.7. Total ore studiu individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)	97				
3.8. Total ore pe semestru (număr ECTS x 25 de ore)	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 (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. Competențe

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. AI, SI	Metode de predare	Observații
Modul 1: Aspecte teoretice ale jocului de volei Structuri organizatorice de performanță Modul 2: Conditii de participare in campionat	AI	
Modul 3: Selecția în jocul de volei	AI	
Modul 4: Sistematizarea acțiunilor în jocul de volei	AI	
Modul 5: Biomecanica acțiunilor în atac și apărare	AI	
Modul 6: Pregatirea fizica. Sisteme de joc	AI	
Modul 7. Notii de regulament - Organizarea competițiilor	AI	

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.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. Santa C., (2020) Jocul de Volei in scoala, Cluj-Napoca – IFR - FEFS		
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	2ore
Pasa cu două mâini de sus din față de pe lor și din deplasare. Notiuni de regulament.Programa școlară gimnaziu /liceu	Explicație, demonstrație, repetare	2ore
Pasa cu două mâini de jos. Notiuni de regulament Programa școlară gimnaziu /liceu	Explicație, demonstrație, repetare	2ore
Serviciului de sus din față și de jos. Programa școlară gimnaziu /liceu	Explicație, demonstrație, repetare	4ore
Învățarea așezării în teren la efectuarea și la primirea serviciului. Joc cu tema	Explicație, demonstrație, repetare	2ore
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	4ore
Ridicarea pentru atac și a loviturii de atac pe direcția elanului.Combinatii in atac. Programa școlară gimnaziu /liceu	Explicație, demonstrație, repetare	4ore

Blocajul individual si colectiv. Programa scolara gimnaziu /liceu	Explicație, demonstrație, repetare	2ore
Structuri de exercitii pentru perfectionarea actiunilor de baza Programa scolara gimnaziu /liceu	Explicație, demonstrație, repetare	4ore
Sistemul de joc cu jucatorul din zona 6 retras si avansatJoc cu tema. Programa scolara gimnaziu /liceu	Explicație, demonstrație, repetare	2ore
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.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. Santa C., (2020) Jocul de Volei in scoala, Cluj-Napoca – IFR - FEFS		

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunităților epistemice, asociaților 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	- Explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor spe-cifice voleiului - Cunoașterea și prezentarea principalelor noțiuni de regulament - Promovarea examenului practic	Evaluare scrisa	50%
10.5. ST /L/ P	Punerea în practică în timpul jocului a elementelor și procedeele tehnice Conducerea lectiilor sau parti din lectie conform temelor cerute de cadrul didactic Pregatirea planurilor de lectie conform temelor stabilite	Evaluare pe parcurs	50%

	Execuția corectă a elementelor și procedeele tehnice pentru proba practică		
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

Titularul activitatilor de seminar
Conf. Univ. dr. SANTA CRISTIAN

Responsabil de studii IFR
Lect.univ.dr. ANDRAS ALMOS

DATA