

FISA 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		METODICA PREDARII VOLEIULUI IN SCOALA				Codul disciplinei		YLR1006
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	III	2.5. Semestrul	5	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 (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

6.1. 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.	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 scolara 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 selectie in vederea practicarii 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	Observații
Învățarea deplasărilor specifice, poziția fundamentală.	Explicație, demonstrație, exersare repetitivă	2 ore
Pasa cu două mâini de sus din față de pe lor și din deplasare.Notiuni de regulament	Explicație, demonstrație, exersare repetitivă	2 ore
Pasa cu două mâini de jos. Programa școlară gimnaziu /liceu	Explicație, demonstrație, exersare repetitivă	2 ore
Serviciului de sus din față și de jos. Programa școlară gimnaziu /liceu	Explicație, demonstrație, exersare repetitivă	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, exersare repetitivă	4 ore
Învățarea așezării în teren la efectuarea și la primirea	Explicație, demonstrație, exersare repetitivă	2 ore
Ridicarea pentru atac și a loviturii de atac pe direcția elanului. Programa școlară gimnaziu /liceu	Explicație, demonstrație, exersare repetitivă	4 ore

Blocajul individual si colectiv Programa scolara gimnaziu /liceu	Explicație, demonstrație, exersare repetitiva	2 ore
Structuri de exercitii pentru perfectionarea actiunilor de baza Programa scolara gimnaziu /liceu	Explicație, demonstrație, exersare repetitiva	4ore
Sistemul de aparare cu jucatorul din Z6 avansat si retras	Explicație, demonstrație, exersare repetitiva	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	Conducerea lectiilor sau parti din lectie conform temelor cerute de cadrul didactic Pregatirea planurilor de lectie conform temelor	Evaluare practica	50%

	stabilite Execuția corectă a elementelor și procedeeelor 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							
		3 SĂNĂTATE ȘI BUNĂSTĂRE 	4 EDUCATIE DE CALITATE 	15 VIAȚA TERESTRĂ 	16 PACE, JUSTITIE ȘI INSTITUTII EFICIENTE 		

Data completării:

Semnătura titularului de seminar

Semnătura titularului curs.

Asist. Dr. Berbecaru Razvan-Andrei.

Conf. univ. dr. Șanta Cristian

Data avizării în departament:

Semnătura directorului de departament

07.04.2025

Lector univ.dr. Nut Ancuta