

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI (Centrul Universitar UBB din Reșița)
1.2 Facultatea	FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.3 Departamentul	DEPARTAMENTUL DE JOCURI SPORTIVE
1.4 Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii	LICENȚĂ
1.6 Programul de studiu / Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ/ PROFESOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ

### 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei (ro)	<b>BAZELE JOCULUI DE VOLEI</b>						
2.2 Titularul activităților de curs	Lector univ. dr. Ghițescu Roxana Emanuela						
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Lector univ. dr. Ghițescu Roxana Emanuela						
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	3	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	F
2.8 Codul disciplinei	20EFS**325FO2020						

### 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 lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	Din care: 3.5 curs	28	3.6 lucrări practice	28
Distribuția fondului de timp:					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					42
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					8
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					15
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități: .....					
3.7 Total ore studiu individual	69				
3.8 Total ore pe semestru	125				
3.9 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 aparatură de video proiecție
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	• Sală de sport, mingi de volei, fileu, alte materiale necesare

## 6. Competențele specifice acumulate

<b>Competențe profesionale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CP1 - Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă, Sport și performanță motrică, Kinetoterapie și motricitate specială) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară</li> <li>• CP3-Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic</li> <li>• CP4 - Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă</li> </ul>
<b>Competențe transversale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CT1-Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională</li> <li>• CT2-Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive</li> </ul>

## 7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dobândirea de 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</li> </ul>
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacitatea de a executa și demonstra principalele acțiuni tehnico-tactice individuale și colective, precum și capacitatea de prezentare a algoritmului metodic al acestora</li> <li>• Dobândirea cunoștințelor generale privind tehnica și tactica jocului</li> <li>• Utilizarea corectă a terminologiei de specialitate</li> </ul>

## 8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Obiectul teoriei și metodicii jocului de volei	Curs interactiv	4 ore
2. Istoria jocului de volei	Curs interactiv	2 ore
3. Noțiuni generale	Curs interactiv	2 ore
4. Conținutul jocului de volei	Curs interactiv	2 ore
5. Noțiuni de regulament	Curs interactiv	2 ore
6. Structura jocului de volei	Curs interactiv	2 ore
7. Tehnica jocului de volei	Curs interactiv	4 ore
8. Pasa cu două mâini de sus - învățare	Curs interactiv	2 ore
9. Ridicarea mingii pentru lovitura de atac	Curs interactiv	2 ore
10. Lovitura de atac - învățare	Curs interactiv	2 ore
11. Serviciul - învățare	Curs interactiv	2 ore
12. Blocajul - învățare	Curs interactiv	2 ore
		Total ore: 28

### Bibliografie:

1. Adam, V., *Inițiere în jocul de volei*, Editura Andeas, București, 2004
2. Bengeanu, C., Rusu, F., Braicu, F., *Volei-teorie și metodică*, Casa Cărții de Știință Cluj-Napoca, 2000
3. Croitoru, D., *Volei*, Editura ANEFS București, 2000

4. Dragnea, A., <i>Teoria educației fizice și sportului</i> , Editura Didactică și Pedagogică, București, 1996 5. Drăgan, A., <i>Volei – Noțiuni de bază</i> , Editura Fundației România de Măine, București, 2000 6. Drăgan, A., Cojocaru, A., <i>Regulamentul jocului de volei cu comentarii</i> , Federația Română de Volei, 2003 7. Ghițescu, R., E., <i>Bazele jocului de volei – Note de curs</i> , Reșița, 2019		
8.2 Lucrări practice	Metode de predare	Observații
1. Cunoașterea colectivului de studenți. Prezentarea cerințelor, sarcinilor și obligațiilor	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
2. Însușirea diferitelor variante de exerciții fizice specifice	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
3. Obișnuirea cu mingea de volei	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
4. Pasa cu două mâini de sus. Metode și mijloace de învățare	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
5. Preluarea. Metode și mijloace de învățare	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
6. Serviciul. Metode și mijloace de învățare	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
7. Lovitura de atac. Metode și mijloace de învățare	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
8. Blocajul. Metode și mijloace de învățare	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
9. Exerciții și structuri de joc cu finalizare	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
10. Relațiile tactice de adversitate și colaborare în atac	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
11. Relațiile tactice de adversitate și colaborare în apărare	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
12. Joc bilateral	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
13. Evaluarea practică a cunoștințelor	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
		Total ore: 28
<b>Bibliografie:</b> 1. Bâc, O., <i>Volleyball</i> , Editura Universității din Oradea, 1999 2. Colibaba-Evuleț, D., Bota, I., <i>Jocuri sportive. Teorie și metodică</i> , Editura Aldin, București, 1998 3. Ghițescu, R., E., <i>Bazele jocului de volei – Note de curs</i> , Reșița, 2019 4. Stroie, Ș., Șerban, M., H., Croitoru, D., Dina, G., <i>Volei. Îndrumar metodic</i> , București, ANEFS, 1994		

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

<ul style="list-style-type: none"> <li>Conținutul disciplinei este coroborat așteptărilor reprezentanților comunității, a asociațiilor profesionale și angajatorilor (Inspectoratul Școlar Județean, Cluburi Sportive Școlare, Licee și Școli generale) respectând cerințele programei școlare din învățământul preuniversitar</li> </ul>
---

## 10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
----------------	---------------------------	-------------------------	------------------------------

10.4 Curs	Explicarea noțiunilor teoretice referitoare regulamentul, tehnica, tactica și selecția în jocul de volei	Examen scris	60%
	Frecvența participării la curs		20%
10.5 Lucrări practice	Realizarea unui algoritm pentru învățarea unui element sau procedeu tehnic	Evaluare practică	20%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> <li>Prezența la cursuri și lucrări practice în proporție de 50%, răspunsuri de nota 5 la examenul teoretic</li> </ul>			

Semnătura titularului de disciplină

Lect. univ. dr. Ghițescu Roxana Emanuela

Semnătura directorului de departament

Conf. univ. dr. Marius Alin Baci