

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
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	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ (la Reșița)

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	VOLEI – BAZELE GENERALE						
2.2 Titularul activităților de curs	Lector univ. dr. Ghițescu Roxana-Emanuela						
2.3 Titularul activităților de seminar/laborator	Lector univ. dr. Ghițescu Roxana-Emanuela						
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	3	2.6. Forma 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	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:					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
3.9 Total ore pe semestru					125
3.10 Numărul de credite					5

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	<ul style="list-style-type: none"> Nu este cazul
4.2 de competențe	<ul style="list-style-type: none"> Nu este cazul

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"> Sală de curs dotată cu aparatură de video proiecție Prezentarea la curs la ora stabilită în orar Comportament academic Prezență în procent de minim 50%
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	<ul style="list-style-type: none"> Sală de sport, mingi de volei, fileu, alte materiale necesare Prezentarea la lucrările practice la ora stabilită în orar Echipament corespunzător

- Prezență în procent de minim 50%

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	<p>Competențe profesionale</p> <ul style="list-style-type: none"> • Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului, cu orientare interdisciplinară • Evaluarea dezvoltării fizice și a motricității potrivit cerințelor/obiectivelor specifice Educației fizice și sportive • Evaluarea nivelului de pregătire a participanților la activitățile de educație fizică și sport
Competențe transversale	<p>Competențe transversale</p> <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

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> - Absolventul are cunoștințele necesare organizării activității în structuri sportive și de agrement, astfel încât persoanele implicate în activitățile specifice domeniului să fie motivate și satisfăcute de modul de petrecere a timpului în structurile menționate - Absolventul dobândește 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 - Absolventul are capacitatea de a înțelege și de a explica procesele, fenomenele și tendințele din educație, utilizându-le în propriile activități și demersuri instructiv-educative specifice educației fizice și sportului
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> - Absolventul dispune de cunoștințele necesare pentru a evalua corect și eficient, atât dezvoltarea fizică, cât și motricitatea, în cadrul procesului ținând cont de cerințele specifice Educației fizice și sportului - Absolventul demonstrează că are capacitatea de a evalua corespunzător nivelul de pregătire a participanților la activitățile propuse de educație fizică și sport - Absolventul are capacitatea de a executa și demonstra principalele acțiuni tehnico-tactice individuale și colective, precum și capacitatea de prezentare a algoritmului metodic al acestora - Absolventul dobândește cunoștințele generale privind tehnica și tactica jocului de volei - Absolventul are capacitatea de a utiliza corect terminologia de specialitate

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	28 ore
Bibliografie <ol style="list-style-type: none"> Adam, V., (2004), <i>Inițiere în jocul de volei</i>, Editura Andeas, București Bengeanu, C., Rusu, F., Braicu, F., (2000), <i>Volei-teorie și metodică</i>, Casa Cărții de Știință Cluj-Napoca Croitoru, D., (2000), <i>Volei</i>, Editura ANEFS București Dragnea, A., (1996), <i>Teoria educației fizice și sportului</i>, Editura Didactică și Pedagogică, București Drăgan, A., (2000), <i>Volei – Noțiuni de bază</i>, Editura Fundației România de Mâine, București Drăgan, A., Cojocaru, A., (2003), <i>Regulamentul jocului de volei cu comentarii</i>, Federația Română de Volei Ghițescu, R.,E., (2019), <i>Bazele jocului de volei – Note de curs</i>, Reșița 		
8.2 Seminar / LP	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,	2 ore



	repetare	
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	2 ore
total		28 ore
Bibliografie <ol style="list-style-type: none"> Bâc, O., (1999), <i>Volleyball</i>, Editura Universității din Oradea Colibaba-Evuleț, D., Bota, I., (1998), <i>Jocuri sportive. Teorie și metodică</i>, Editura Aldin, București Ghițescu, R.,E., (2019), <i>Bazele jocului de volei – Note de curs</i>, Reșița Stroie, Ș., Șerban, M., H., Croitoru, D., Dina, G., (1994), <i>Volei. Îndrumar metodic</i>, București, ANEFS 		

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

- 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

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 la regulamentul, tehnica, tactica și selecția în jocul de volei	Examen scris	70%
10.5 Seminar/LP	Realizarea unui algoritm pentru învățarea unui element sau procedeu tehnic	Evaluare practică	30%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> Răspunsuri de nota 5 la examenul teoretic 			

Data completării:	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar
18.06.2024	Lect. univ. dr. Ghițescu Roxana-Emanuela	Lect. univ. dr. Ghițescu Roxana-Emanuela
		

Data avizării:	Responsabil program Conf. univ. dr. Andrade-Ionuț Bichescu	Director departament Conf. univ. dr. Marius Alin Baci departament