

FIȘA DISCIPLINEI
Anul universitar 2021-2022
Anul de studiu III / Semestrul II

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia
1.2. Facultatea	Drept și Științe Sociale
1.3. Departamentul	Educație Fizică și Sport
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 în învățământul gimnazial cod COR 233002 - profesor în învățământul liceal, postliceal cod COR 233001

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Metodica predării voleiului în școală	2.2. Cod disciplină	EFS III 10
2.3. Titularul activității de curs	Lect. Univ. Dr. Hăisan Angel-Alex		
2.4. Titularul activității de seminar / laborator	Asist. Univ. Drd. Petrovici Alexandru Gabriel		
2.5. Anul de studiu	III	2.6. Semestrul	II
		2.7. Tipul de evaluare (E/C/VP)	E
			2.8. Regimul disciplinei (O – obligatorie, Op – opțională, F – facultativă)
			O

3. Timpul total estimat

3.1. Numar ore pe saptamana	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					22
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					22
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					21
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități					0
3.7 Total ore studiu individual			69		
3.8 Total ore din planul de învățământ*			56		
3.9 Total ore pe semestru			125		
3.10 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	- Organizarea activităților instructiv-educative: studenții se vor prezenta la cursuri/seminarii cu telefoanele mobile date pe silent. Nu va fi tolerată întârzierea studenților la curs și seminar întrucât aceasta se dovedește disruptivă la adresa procesului educațional; - Necesarul de mijloace și materiale: sala care sa acomodeze cel puțin 50 de persoane, dotata cu proiector și ecran de proiectie.
5.2. de desfășurarea a lucrarilor practice	- Organizarea activităților instructiv-educative: studentii se vor prezenta in intervalele stabilite fara a schimba grupele; - Necesarul de mijloace și materiale: sala care sa permita lucrul concomitent a cel puțin 25 de persoane, dotata cu echipamente specifice. Studentii vor avea echipament adecvat activitatilor desfasurate.

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	Competențe explicite prin descriptori de nivel
C1 Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă, Sport și performanță motrică, Kinetoterapie și motricitate specială) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară.	C1.1 Identificarea și utilizarea conceptelor, teoriilor și a modelelor privind proiectarea și planificarea în activitățile de educație fizică și sport. C1.2 Utilizarea cunoștințelor privind evaluarea capacităților psiho-somato- funcționale ale elevilor și ale practicanților de activități de educație fizică și sport. C1.3 Aplicarea principiilor și metodelor de bază pentru elaborarea deciziilor privind activitățile de proiectare și planificare a conținuturilor specifice activităților de educație fizică și sportive. C1.4 Analizarea cantitativă și calitativă și interpretarea documentelor de planificare în unitățile școlare și în structurile sportive - lecții și activități de educație fizică și sportive. C1.5 Elaborarea unor documente
C2 Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică	C2.1 Definirea și utilizarea adecvată a terminologiei din programele specifice activităților de educație fizică și sportive specifice programului de studii. C2.2 Argumentarea, interpretarea, cooperarea cu concepte privind omul – sistem bio-psiho-social hipercomplex și aplicarea metodologiei generale de organizare și desfășurare a procesului

și sportivă, Sport și performanță motrică, Kinetoterapie și motricitate specială).	<p>instructiv - educativ specific activităților de educație fizică și sportivă.</p> <p>C2.3 Identificarea modelelor și implementarea lor în procesul de predare-învățare pe baza definirii și utilizării principiilor de bază ale lecțiilor și conducerii activităților de educație fizică și sportive.</p> <p>C2.4 Conceperea, selectarea și aplicarea unor instrumente de evaluare corelate cu cerințele pe cicluri/grad de pregătire potrivit particularităților practicanților activităților de educație fizică și sportive.</p> <p>C2.5 Conceperea și prezentarea unor sisteme de mijloace specifice educației fizice și sportive, programelor de timp liber și activităților</p>
C3 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.	<p>C3.1 Identificarea elementelor ambientale specifice aplicării tehnicilor și a metodelor de diagnosticare stadială (primară) a nivelului creșterii, dezvoltării și a calității motricității activităților de educație fizică și sport.</p> <p>C3.2 Selectarea și introducerea conținuturilor specifice pe cicluri de învățământ/grad de pregătire/servicii sportive.</p> <p>C3.3 Folosirea feed-back-ului pentru optimizarea setului de mijloace aplicat pentru evaluarea diagnostică stadială.</p> <p>C3.4 Aplicarea tehnicilor și metodelor de apreciere a rezultatelor evaluării lecțiilor și activităților de educație fizică și sportive.</p> <p>C3.5 Elaborarea unui proiect de optimizare a desfășurării activităților</p>
C4 Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă.	<p>C4.1 Utilizarea adecvată a conceptelor de dezvoltare, sănătate, potențial biomotric și de performanță.</p> <p>C4.2 Explicarea mecanismelor motricității generale și a mijloacelor educației fizice și sportului.</p> <p>C4.3 Abordarea procesuală a motricității specifice mijloacelor educației fizice și sportive, prin folosirea legilor creșterii și dezvoltării/perfecționării fizice pentru optimizarea capacității biomotrice.</p> <p>C4.4 Utilizarea metodologiilor, tehnicilor și procedeele de formare / perfecționare a deprinderilor de utilizare a spațiului și timpului în scop de relaționare în activități specifice/ lecții și activități de educație fizică și sportive.</p> <p>C4.5 Formularea obiectivelor de instruire și de integrare socială pe cicluri de învățământ/nivel de vârstă și grad de pregătire /activități specific.</p>
Competențe transversale	Nu este cazul

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	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.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Cunoașterea și însușirea procedeele tehnice și a acțiunilor tactice fundamentale. • Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții prevăzute în programa școlară. • Dezvoltarea capacității studenților cu deprinderi practico-metodice aplicabile în lecția de educație fizică și sport, cu posibilitatea de transfer în activitățile de timp liber. • Educarea capacității de a folosi un limbaj de specialitate corect, cu aplicabilitate în lecția de educație fizică și activități de timp liber.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Istoric, definiții și caracteristici – 2 ore	Prelegere, discuții	-
2. Noțiuni de regulament – 2 ore	Prelegere, discuții	-
3. Caracterul formativ și valoarea educativă a jocului de volei – 2 ore	Prelegere, discuții	-
4. Voleiul în sistemul de educație fizică – 2 ore	Prelegere, discuții	-
5. Tehnica jocului de volei – 2 ore	Prelegere, discuții	-
6. Pozițiile fundamentale, deplasările în teren – 2 ore	Prelegere, discuții	-
7. Pasa de sus, pasa de sus spre înapoi – 2 ore	Prelegere, discuții	-
8. Serviciul – 2 ore	Prelegere, discuții	-
9. Lovirea cu două mâini de jos/preluarea din serviciu – 2 ore	Prelegere, discuții	-
10. Ridicarea mingii – 2 ore	Prelegere, discuții	-
11. Plonjonul – 2 ore	Prelegere, discuții	-

12. Lovitura de atac – 2 ore	Prelegere, discuții	-
13. Blocajul – 2 ore	Prelegere, discuții	-
14. Tactica jocului de volei – 2 ore	Prelegere, discuții	-

Bibliografie

1. Santa, C., (2014) Volei, Ed. Casa Cartii de Stiinta, Cluj- Napoca
2. Mureșan, A.,(2005), Volei în învățământul liceal, Cluj-Napoca, G.M.I.
3. Rusu Flavia, (2008) – Jocul de volei în școală, Editura Napoca Star
4. Bengeanu C-tin, Rusu Flavia, Braicu F. (2000) – Volei-teorie și metodică, Casa Cărții de Știință Cluj-Napoca, 2000
5. Regulamentul jocului de volei – F.I.V.B

8.2. Seminar-laborator

1. Noțiuni de regulament – 2 ore	Exemplificari practice însoțite de discuții	-
2. Învățarea deplasărilor specifice, poziția fundamentală – 2 ore	Exemplificari practice însoțite de discuții	-
3. Pasa cu două mâini de sus din față de pe lor și din deplasare – 2 ore	Exemplificari practice însoțite de discuții	-
4. Pasa cu două mâini de jos – 2 ore	Exemplificari practice însoțite de discuții	-
5. Serviciului de sus din față și de jos – 2 ore	Exemplificari practice însoțite de discuții	-
6. 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 – 2 ore	Exemplificari practice însoțite de discuții	-
7. Joc 3x3 pe teren redus, cu regulament modificat – 2 ore	Exemplificari practice însoțite de discuții	-
8. Ridicarea pentru atac – 2 ore	Exemplificari practice însoțite de discuții	-
9. Lovitura de atac pe direcția elanului – 2 ore	Exemplificari practice însoțite de discuții	-
10. Blocajul individual și colectiv – 2 ore	Exemplificari practice însoțite de discuții	-
11. Învățarea așezării în teren la efectuarea și la primirea serviciului – 2 ore	Exemplificari practice însoțite de discuții	-
12. Sistemul de apărare cu jucătorul din Z6 avansat și retras – 2 ore	Exemplificari practice însoțite de discuții	-
13. Structuri de exerciții pentru consolidarea acțiunilor de baza – 2 ore	Exemplificari practice însoțite de discuții	-
14. Structuri de exerciții pentru perfecționarea acțiunilor de baza – 2 ore	Exemplificari practice însoțite de discuții	-

Bibliografie

1. Santa, C., (2014) Volei, Ed. Casa Cartii de Stiinta, Cluj- Napoca
2. Mureșan, A.,(2005), Volei în învățământul liceal, Cluj-Napoca, G.M.I.
3. Rusu Flavia, (2008) – Jocul de volei în școală, Editura Napoca Star
4. Bengeanu C-tin, Rusu Flavia, Braicu F. (2000) – Volei-teorie și metodică, Casa Cărții de Știință Cluj-Napoca, 2000
5. 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

În vederea schițării conținuturilor și alegerii metodelor de predare/învățare, titularul disciplinei a purtat discuții, atât cu reprezentanți ai instituțiilor publice, cât și cu cei din mediul privat. Discuțiile au vizat identificarea nevoilor și așteptărilor angajatorilor din domeniu și coordonarea cu alte programe similare din cadrul altor instituții de învățământ superior. Necesitate existenței unei asemenea discipline în planul de învățământ rezida în faptul că este esențială pentru viitorii specialiști din domeniul educației fizice și al sportului ca să-și poată desfășura în condiții optime atât activitatea de predare cât și cea de cercetare.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Pentru a putea susține examenul scris, studentul trebuie să fie declarat promovat în urma evaluării portofoliului la lucrări practice și să aibă cel puțin 10 prezente în cazul în care nu	Examen scris	50%

	lucreaza si 5 prezente in cazul in care lucreaza (se demonstreaza calitatea de angajat printr-o adeverinta eliberata de la locul de munca). Cei care au toate prezentele la cursuri si au promovat examenul cu cel putin nota 5 primesc un punct in plus la nota finala.		
10.5 Lucrari practice	Pentru a-i putea fi evaluat portofoliul in vederea acordarii unei note, studentul trebuie sa aiba cel putin 10 prezente in cazul in care nu lucreaza si 5 prezente in cazul in care lucreaza (se demonstreaza calitatea de angajat printr-o adeverinta eliberata de la locul de munca). In cazul in care studentul nu indeplineste niciuna din conditiile de prezenta la LP, acesta nu va promova evaluarea finala pentru lucrarile practice si nu va putea sustine examenul scris.	Evaluare portofoliu	50%

10.6 Standard minim de performanță:

- Cunoașterea, înțelegerea conceptelor, teoriilor și metodelor de bază ale domeniului și ale ariei de specializare; utilizarea lor adecvată în comunicarea profesională;
- Utilizarea cunoștințelor de bază pentru explicarea și interpretarea unor variate tipuri de concepte, situații, procese, proiecte etc. asociate domeniului.
- Cerințe pentru promovare
 - a) **Prezenta:**
 - la curs nu este obligatorie, inasa se acorda un punct in plus la nota finala celor care au frecventat toate cele 14 cursuri;
 - la LP-uri este obligatorie si pentru a-i putea fi evaluat portofoliul in vederea acordarii unei note, studentul trebuie sa aiba cel putin 10 prezente in cazul in care nu lucreaza si 5 prezente in cazul in care lucreaza (se demonstreaza calitatea de angajat printr-o adeverinta eliberata de la locul de munca). In cazul in care studentul nu indeplineste niciuna din conditiile de prezenta la LP, acesta nu va promova evaluarea finala pentru lucrarile practice si nu va putea sustine examenul scris.
 - b) **Nota finala:**
 - este compusa din 50% examenul scris (la care studentul trebuie sa obtina minim nota 5) si 50% portofoliul intocmit in urma participarii la LP-uri (la care studentul trebuie sa obtina minim nota 5)
 - c) **Examenul:**
 - examenul scris este de tip grila, fiind alcatuit din 8 intrebari cu 1 varianta de raspuns si una redactionala. Se acorda 1 punct din oficiu.

NOTA MINIMA PENTRU PROMOVARE ESTE 5

Data completării
01.10.2021

Semnătura titularului de curs



Semnătura titularului de seminar



Data avizării în departament

Semnătura directorului de departament

