

## FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2019-2020

Anul de studiu II / Semestrul I

### 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 sportivă
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii/calificarea*	Profesor în învățământul primar și gimnazial

### 2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Fundamentele științifice ale jocurilor sportive: volei	2.2. Cod disciplină	EFS II 03
2.3. Titularul activității de curs	Lect. Univ. Dr. Culda Paul Emil		
2.4. Titularul activității de seminar / laborator	Asist. Univ. Drd. Petrovici Gabriel Alexandru		
2.5. Anul de studiu	II	2.6. Semestrul	I
		2.7. Tipul de evaluare (E/CNP)	E/VP
			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
Studii după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					16
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					2
Examinări					4
Alte activități .....					0
3.7 Total ore studiu individual			44		
3.8 Total ore din planul de învățământ*			56		
3.9 Total ore pe semestru			100		
3.10 Numărul de credite**			4		

### 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	<p>Studentii se vor prezenta la cursuri/seminarii cu telefoanele mobile închise. Nu vor fi tolerate convorbirile telefonice în timpul cursului, nici părăsirea de către studenți a sălii de curs în vederea preluării apelurilor telefonice personale;</p> <p>Nu va fi tolerată întârzierea studenților la curs și seminar întrucât aceasta se dovedește disruptivă la adresa procesului educațional.</p>
5.2. de desfășurarea a seminarului/laboratorului	<p>Studentii se vor prezenta la cursuri/seminarii cu telefoanele mobile închise și cu încălțăminte sport diferită de cea de stradă. Nu vor fi tolerate convorbirile telefonice în timpul cursului, nici părăsirea de către studenți a sălii de sport în vederea preluării apelurilor telefonice personale;</p> <p>Nu va fi tolerată întârzierea studenților la lucrarea practică întrucât aceasta se dovedește disruptivă la adresa procesului educațional.</p>

### 6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	Competențe explicite prin descriptorii 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.	<p>C1.1 Identificarea și utilizarea conceptelor, teoriilor și a modelelor privind proiectarea și planificarea în activitățile de educație fizică și sport.</p> <p>C1.2 Utilizarea cunoștințelor privind evaluarea capacităților psiho-somato- funcționale ale elevilor și ale practicanților de activități de educație fizică și sport.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>C1.5 Elaborarea unor documente</p>
C2 Organizarea curriculumului	C2.1 Definirea și utilizarea adecvată a terminologiei din programele specifice activităților de

integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă, Sport și performanță motrică, Kinetoterapie și motricitate specială).	educație fizică și sportive specifice programului de studii. C2.1 Argumentarea, interpretarea, cooperarea cu concepte privind omul – sistem bio-psiho-social hipercomplex și aplicarea metodologiei generale de organizare și desfășurare a procesului instructiv - educativ specific activităților de educație fizică și sportivă. 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. 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. C2.5 Conceperea și prezentarea unor sisteme de mijloace specifice educației fizice și sportive, programelor de timp liber și activităților
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.	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. C3.2 Selectarea și introducerea conținuturilor specifice pe cicluri de învățământ/grad de pregătire/servicii sportive. C3.3 Folosirea feed-back-ului pentru optimizarea setului de mijloace aplicat pentru evaluarea diagnostică stadială. C3.4 Aplicarea tehnicilor și metodelor de apreciere a rezultatelor evaluării lecțiilor și activităților de educație fizică și sportive. C3.5 Elaborarea unui proiect de optimizare a desfășurării activităților
C4 Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă.	C4.1 Utilizarea adecvată a conceptelor de dezvoltare, sănătate, potențial biomotric și de performanță. C4.2 Explicarea mecanismelor motricității generale și a mijloacelor educației fizice și sportului. C4.3 Abordarea procesuală a motricității specifice mijloacelor educației fizice și sportive, prin folosirea legilor creșterii și dezvoltării/perfecționării fizice pentru optimizarea capacității biomotrice. C4.4 Utilizarea metodelor, 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. C4.5 Formularea obiectivelor de instruire și de integrare socială pe cicluri de învățământ/nivel de vârstă și grad de pregătire /activități specific.
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"> <li>• Cunoașterea și însușirea procedeele tehnice și a acțiunilor tactice fundamentale.</li> <li>• Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții prevăzute în programa școlară.</li> <li>• Dezvoltarea capacității studenților cu deprinderi practico-metodice aplicabile în lecția de educație fizică și sport, cu posibilitatea de transfer în activitățile de timp liber.</li> <li>• Educarea capacității de a folosi un limbaj de specialitate corect, cu aplicabilitate în lecția de educație fizică și activități de timp liber.</li> </ul>

#### 8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Voleiul în lecția de educație fizică - mijloc al educației fizice la ciclul gimnazial și liceal - 4 ore	Prelegere, discuții	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mureșan, A.,(2005), Volei în învățământul liceal, Cluj-Napoca, G.M.I.</li> <li>2. Rusu, F., Șanta, C., (2009)Curs de volei – FEFS Cluj Napoca</li> </ol>
2. Selecția în volei. Echipa reprezentativă a școlii - 4 ore	Prelegere, discuții	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mureșan, A.,(2005), Volei în învățământul liceal, Cluj-Napoca, G.M.I.</li> <li>2. Rusu, F., Șanta, C., (2009)Curs de volei – FEFS Cluj Napoca</li> </ol>
3. Stadiile instruirii - cerințe specifice și principii de bază - 4 ore	Prelegere, discuții	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mureșan, A.,(2005), Volei în învățământul liceal, Cluj-Napoca, G.M.I.</li> <li>2. Rusu, F., Șanta, C., (2009)Curs de volei – FEFS Cluj Napoca</li> </ol>

4. Tehnica si tactica individuală. Sistematizarea acțiunilor - 4 ore	Prelegere, discuții	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mureșan, A.,(2005), Volei în învățământul liceal, Cluj-Napoca, G.M.I.</li> <li>2. Rusu, F., Șanta , C., (2009)Curs de volei _ FEFS Cluj Napoca</li> </ol>
5. Acțiunile individuale din atac: serviciul, ridicarea pentru atac, lovitura de atac - 4 ore	Prelegere, discuții	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mureșan, A.,(2005), Volei în învățământul liceal, Cluj-Napoca, G.M.I.</li> <li>2. Rusu, F., Șanta , C., (2009)Curs de volei _ FEFS Cluj Napoca</li> </ol>
6. Acțiunile individuale în apărare: preluarea din serviciu, preluarea din atac, blocajul - 4 ore	Prelegere, discuții	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mureșan, A.,(2005), Volei în învățământul liceal, Cluj-Napoca, G.M.I.</li> <li>2. Rusu, F., Șanta , C., (2009)Curs de volei _ FEFS Cluj Napoca</li> </ol>
7. Modalitati de exemplificare a cunostintelor acumulate in competitii oficiale – studiu video al unor meciuri oficiale diseminate pe faze de joc. – 8 ore.	Prelegere, discuții	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Mureșan, A.,(2005), Volei în învățământul liceal, Cluj-Napoca, G.M.I.</li> <li>4. Rusu, F., Șanta , C., (2009)Curs de volei _ FEFS Cluj Napoca</li> </ol>
<b>8.2. Seminar-laborator</b>		
1. Noțiuni de regulament – 2 ore	Exemplificari practice însoțite de discuții	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mureșan, A.,(2005), Volei în învățământul liceal, Cluj-Napoca, G.M.I.</li> <li>2. Rusu, F., Șanta , C., (2009)Curs de volei _ FEFS Cluj Napoca</li> </ol>
2. Învățarea deplasărilor specifice, poziția fundamentală – 2 ore	Exemplificari practice însoțite de discuții	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mureșan, A.,(2005), Volei în învățământul liceal, Cluj-Napoca, G.M.I.</li> <li>2. Rusu, F., Șanta , C., (2009)Curs de volei _ FEFS Cluj Napoca</li> </ol>
3. Pasa cu două mâini de sus din față de pe lor și din deplasare – 2 ore	Exemplificari practice însoțite de discuții	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mureșan, A.,(2005), Volei în învățământul liceal, Cluj-Napoca, G.M.I.</li> <li>2. Rusu, F., Șanta , C., (2009)Curs de volei _ FEFS Cluj Napoca</li> </ol>
4. Pasa cu două mâini de jos – 2 ore	Exemplificari practice însoțite de discuții	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mureșan, A.,(2005), Volei în învățământul liceal, Cluj-Napoca, G.M.I.</li> <li>2. Rusu, F., Șanta , C., (2009)Curs de volei _ FEFS Cluj Napoca</li> </ol>
5. Serviciului de sus din față si de jos – 2 ore	Exemplificari practice însoțite de discuții	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mureșan, A.,(2005), Volei în învățământul liceal, Cluj-Napoca, G.M.I.</li> <li>2. Rusu, F., Șanta , C., (2009)Curs de volei _ FEFS Cluj Napoca</li> </ol>
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	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mureșan, A.,(2005), Volei în învățământul liceal, Cluj-Napoca, G.M.I.</li> <li>2. Rusu, F., Șanta , C., (2009)Curs de volei _ FEFS Cluj Napoca</li> </ol>

		(2009)Curs de volei _ FEFS Cluj Napoca
7. Ridicarea pentru atac – 2 ore	Exemplificari practice însoțite de discuții	1. 1Mureșan, A.,(2005), Volei în învățământul liceal, Cluj-Napoca, G.M.I. 2. Rusu, F., Șanta , C., (2009)Curs de volei _ FEFS Cluj Napoca
8. Lovitura de atac pe direcția elanului – 2 ore	Exemplificari practice însoțite de discuții	1. 1Mureșan, A.,(2005), Volei în învățământul liceal, Cluj-Napoca, G.M.I. 2. Rusu, F., Șanta , C., (2009)Curs de volei _ FEFS Cluj Napoca
9. Blocajul individual si colectiv – 2 ore	Exemplificari practice însoțite de discuții	1. 1Mureșan, A.,(2005), Volei în învățământul liceal, Cluj-Napoca, G.M.I. 2. Rusu, F., Șanta , C., (2009)Curs de volei _ FEFS Cluj Napoca
10. Învățarea așezării în teren la efectuarea și la primirea serviciului – 2 ore	Exemplificari practice însoțite de discuții	1. 1Mureșan, A.,(2005), Volei în învățământul liceal, Cluj-Napoca, G.M.I. 2. Rusu, F., Șanta , C., (2009)Curs de volei _ FEFS Cluj Napoca
11. Sistemul de apărare cu jucătorul din Z6 avansat si retras – 2 ore	Exemplificari practice însoțite de discuții	1. 1Mureșan, A.,(2005), Volei în învățământul liceal, Cluj-Napoca, G.M.I. 2. Rusu, F., Șanta , C., (2009)Curs de volei _ FEFS Cluj Napoca
12. Structuri de exerciții pentru perfecționarea acțiunilor de baza – 2 ore	Exemplificari practice însoțite de discuții	1. 1Mureșan, A.,(2005), Volei în învățământul liceal, Cluj-Napoca, G.M.I. 2. Rusu, F., Șanta , C., (2009)Curs de volei _ FEFS Cluj Napoca
13. Joc sportiv cu conținut tematic integrand toate cunostintele acumulate pe parcursul semestrului – introducere in activitatea de arbitraj. – 4 ore.	Exemplificari practice însoțite de discuții	3. 1Mureșan, A.,(2005), Volei în învățământul liceal, Cluj-Napoca, G.M.I. 4. Rusu, F., Șanta , C., (2009)Curs de volei _ FEFS Cluj Napoca
<b>Bibliografie</b>		
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. Croitoru Doina (2000) - Volei – Editura ANEFS București		
4. Mureșan, A.,(2005)-Volei selecția și pregătirea echipelor de juniori, Ed. Accent, Cluj Napoca.		
5. Mureșan, A.,(2005)Volei Strategie-Tactica, Cluj-Napoca, Editura Accent.		
6. Mureșan, A.,(2005), Volei în învățământul liceal, Cluj-Napoca, G.M.I.		
7. Rusu Flavia, (2008) – Jocul de volei în școală, Editura Napoca Star		
8. Rusu, F., Șanta , C., (2009)Curs de volei _ FEFS Cluj Napoca		
9. Santa , C., (2012) Curs de volei FEFS Cluj- Napoca		
10. Santa, C., (2014) Volei, Ed. Casa Cartii de Stiinta, Cluj- Napoca		
11. 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 a 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	Evaluare finală	Examen scris	50%
10.5 Seminar/laborator	Evaluare finală	Proba practică și un subiect pentru evaluarea cunoștințelor teoretice	100%

### 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
  - Prezența:**
    - la curs nu este obligatorie, însă se acordă 0,25 puncte din nota finală pentru fiecare prezență.
    - La lucrările practice studenții primesc 0,5 puncte pentru fiecare prezență în sala de sport, maxim putând acumula 5 puncte. Este obligatorie prezența de minim 7 ori la lucrările practice pentru a putea primi nota pentru activitatea practică, altfel urmând să susțină evaluarea scrisă finală fără nici un punct de la lucrările practice.
  - Nota finală:**
    - este compusă din 50% examenul scris (la care studentul trebuie să obțină minim nota 5) și 50% din nota obținută la lucrările practice.
  - Examenul:**
    - examenul scris este de tip grilă, fiind alcătuit din 9 întrebări cu 1 variantă de răspuns. Se acordă 1 punct din oficiu.

**NOTA MINIMA PENTRU PROMOVARE ESTE 5**

Data completării

01.10.2019

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Data avizării în departament

Semnătura directorului de departament

## ANEXĂ LA FIȘA DISCIPLINEI

### b. Evaluare – mărire de notă

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Evaluare finala	Examen scris	50%
10.5 Seminar/laborator	Evaluare finala	Proba practica de evaluare	50%%

### 10.6 Standard minim de performanță

In vederea sustinerii examenului de marire de nota, studentul trebuie sa indeplineasca conditiile descrise la punctul 10.6

Data completării

01.10.2019

Semnătura titularului de curs



Semnătura titularului de seminar



### c. Evaluare – restanță

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Evaluare finala	Examen scris	50%
10.5 Seminar/laborator	Evaluare finala	Proba practica de evaluare si examen teoretic oral	50%

### 10.6 Standard minim de performanță

Nu este cazul

Data completării

01.10.2019

Semnătura titularului de curs



Semnătura titularului de seminar

