

FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2021-2022

Anul de studiu II / Semestrul I

1. Date despre program

| | |
|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.1. Instituția de învățămînt 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 învățămîntul gimnazial cod COR 233002 - profesor în învățămîntul liceal, postliceal cod COR 233001 |

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/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 învățămînt | 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 | | | | | 12 |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren | | | | | 12 |
| Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri | | | | | 16 |
| Tutoriat | | | | | 2 |
| Examinări | | | | | 2 |
| Alte activități | | | | | 0 |
| 3.7 Total ore studiu individual | | | 44 | | |
| 3.8 Total ore din planul de învățămînt* | | | 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 | 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; Nu va fi tolerată întârzierea studenților la curs și seminar întrucât aceasta se dovedește disruptivă la adresa procesului educațional. |
| 5.2. de desfășurarea a seminarului/laboratorului | Studentii se vor prezenta la cursuri/seminarii cu telefoanele mobile închise și cu incaltaminte sport diferita de cea de strada. Nu vor fi tolerate convorbirile telefonice în timpul cursului, nici părăsirea de către studenți a sălii de sport în vederea preluării apelurilor telefonice personale; Nu va fi tolerată întârzierea studenților la lucrarea practica întrucât aceasta se dovedește disruptivă la adresa procesului educațional. |

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 | 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. |

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| interdisciplinară. | C1.5 Elaborarea unor documente |
| C2 Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă, Sport și performanță motrică, Kinetoterapie și motricitate specială). | C2.1 Definirea și utilizarea adecvată a terminologiei din programele specifice activităților de 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 |
| 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. Voleiul în lecția de educație fizică - mijloc al educației fizice la ciclul gimnazial și liceal - 4 ore | Prelegere, discuții | - |
| 2. Selecția în volei. Echipa reprezentativă a școlii - 4 ore | Prelegere, discuții | - |
| 3. Stadiile instruirii - cerințe specifice și principii de bază - 4 ore | Prelegere, discuții | - |
| 4. Tehnica și tactica individuală. Sistematizarea acțiunilor - 4 ore | Prelegere, discuții | - |
| 5. Acțiunile individuale din atac: serviciul, ridicarea pentru atac, lovitura de atac - 4 ore | Prelegere, discuții | - |
| 6. Acțiunile individuale în apărare: preluarea din serviciu, preluarea din atac, blocajul - 4 ore | Prelegere, discuții | - |
| 7. Modalități de exemplificare a cunoștințelor acumulate în competiții oficiale – studiu al unor meciuri oficiale diseminate pe faze de joc – 4 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. Ridicarea pentru atac – 2 ore | Exemplificari practice însoțite de discuții | - |
| 8. Lovitura de atac pe direcția elanului – 2 ore | Exemplificari practice însoțite de discuții | - |
| 9. Blocajul individual și colectiv – 2 ore | Exemplificari practice însoțite de discuții | - |
| 10. Învățarea așezării în teren la efectuarea și la primirea serviciului – 2 ore | Exemplificari practice însoțite de discuții | - |
| 11. Sistemul de apărare cu jucătorul din Z6 avansat și retras – 2 ore | Exemplificari practice însoțite de discuții | - |
| 12. Structuri de exerciții pentru perfecționarea acțiunilor de baza – 2 ore | Exemplificari practice însoțite de discuții | - |
| 13. Joc sportiv cu conținut tematic integrând toate cunoștințele acumulate pe parcursul semestrului – introducere în activitatea de arbitraj. – 4 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 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 | 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 lucrează și 5 prezente în cazul în care lucrează (se demonstrează calitatea de angajat printr-o adeverință eliberată de la locul de muncă). Cei care au toate prezentele la cursuri și au promovat examenul cu cel puțin nota 5 primesc un punct în plus la nota finală. | Examen scris | 50% |
| 10.5 Seminar/laborator | Pentru a-i putea fi evaluat portofoliul în vederea acordării unei note, studentul trebuie să aibă cel puțin 10 prezente în cazul în care nu lucrează și 5 prezente în cazul în care lucrează (se demonstrează calitatea de angajat printr-o adeverință eliberată de la locul de muncă). În cazul în care studentul nu îndeplinește | Proba practică și un subiect pentru evaluarea cunoștințelor teoretice | 50% |

| | | | |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| | niciuna din conditiile de prezenta la LP, acesta nu va promova evaluarea finala pentru lucrarile practice si nu va putea sustine examenul scris. | | |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

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.
- Cerinte pentru promovare

a) **Prezenta:**

- la curs nu este obligatorie, insa se acorda 0,25 puncte din nota finala pentru fiecare prezenta.
- La lucrarile practice studentii primesc 0,5 puncte pentru fiecare prezenta in sala de sport, maxim putand acumula 5 puncte. Este obligatorie prezenta de minim 7 ori la lucrarile practice pentru a putea primi nota pentru activitatea practica, altfel urmand sa sustina evaluarea scrisa finala fara nici un punct de la lucrarile practice.

b) **Nota finala:**

- este compusa din: 50% examenul scris (la care studentul trebuie sa obtina minim nota 5) si 50% din nota obtinuta la lucrarile practice.

c) **Examenul:**

- examenul scris este atât de tip grilă, cât și redacțional. Se acorda 1 punct din oficiu.

NOTA MINIMA PENTRU PROMOVARE ESTE 5

Data completării
01.20.2021

Semnătura titularului de curs



Semnătura titularului de seminar



Data avizării în departament

Semnătura directorului de departament

