

FIȘA DISCIPLINEI
2016-2017

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA DIN PITESTI
1.2. Facultatea	EDUCATIE FIZICA SI SPORT
1.3. Departamentul	EDUCATIE FIZICA
1.4. Domeniul de studii	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
1.5. Ciclul de studii	LICENTA
1.6. Programul de studii/Calificarea	EDUCATIE FIZICA SI SPORTIVA

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei			Fundamente științifice ale jocurilor sportive - volei
2.2. Titularul activităților de curs			Prof.univ.dr. Niculescu Ionela
2.3. Titularul activităților de seminar			Lect.univ.dr. Amzăr Luminița Lect.univ.dr.Hristache Diana
2.4. Codul disciplinei			U P 0 7 F 2 O 1 2
2.5. Anul de studiu I	2.5. Semestrul II	Tipul de evaluare E	2.6. Regimul disciplinei : Obligatorie

3. Timpul total estimat

3.1. Număr de ore pe săptămână: 4	3.2. din care: curs: 2	3.3. lucrări practice: 2	
3.4. Total ore din planul de învățământ 56	3.5. din care: curs: 28	3.6. lucrări practice: 28	
Distribuția fondului de timp			125 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe			28
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren			10
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri			10
Tutoriat			8
Examinări			4
Alte activități.....			
3.7. Total ore studiu individual	48		
3.8. Total ore pe semestru	42		
3.9. Număr credite	5		

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	Elemente si procedee metodice din volei (studiate la liceu)
4.2. de competențe	Capacități de analiză si sinteză a metodelor si mijloacelor specifice jocului de volei.

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	dotare a sălii de curs cu videoproiector
5.2. de desfășurare a lucrărilor practice	sala de sport cu teren de volei, instalație specifică

6. Competențe specifice acumulate (vizate prin programul de studiu)*

6.1. Competențe profesionale	<p>C₁ Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară</p> <p>C₂ Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar</p> <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> <p>C₄ Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă</p> <p>C₅ Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport</p>
6.2. Competențe transversale	<p>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</p> <p>CT₂ Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive</p>

*** Notă:**

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Familiarizarea studenților cu noțiunile specifice disciplinei - volei, cu conceptele ei fundamentale, cu principalele teorii explicative ale disciplinei și modul în care acestea intervin în formarea studentului.
7.2. Obiectivele specifice	<p><u>A. Obiective cognitive</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Operarea cu conceptele fundamentale ale activităților sportive în general și ale voleiului în special; 2. Înțelegerea sistemului de cunoștințe teoretice și practice care stau la baza jocului de volei; 3. Cunoașterea și aplicarea în practică a metodelor și tehnicilor fundamentale de realizare a liniilor metodice pentru toate elementele tehnice utilizate în jocul de volei; 4. Definirea corectă a obiectului de studiu al disciplinei volei și stabilirea relațiilor pe care acesta le are cu alte științe; <p><u>B. Obiective procedurale</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Corelarea unor experiențe școlare personale cu unele aspecte ale jocului de volei.

	<p>2. Identificarea unor situații concrete de aplicare a noțiunilor specifice disciplinei volei;</p> <p>3. Utilizarea unor metode de autoevaluare a propriei capacități de învățare a elementelor tehnice specifice jocului de volei;</p> <p><u>C. Obiective atitudinale</u></p> <p>1. Respectarea normelor de deontologie profesională (a codului deontologic al profesorului), fundamentate pe opțiuni valorice explicite, specifice specialistului în educație fizică;</p> <p>2. Cooperarea în echipe de lucru pentru rezolvarea diferitelor sarcini de învățare.</p>
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

8. Conținuturi

8.1. Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
<p>Apariția și evoluția jocului de volei</p> <ul style="list-style-type: none"> • Origine • Școli tradiționale <p>Istoricul jocului de volei în România</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apariția jocului de volei în România • Perioada de aur a voleiului românesc • Voleiul argeșean <p>Noutăți și tendințe privind evoluția jocului de volei pe plan internațional</p>	2 ore	<p>Prelegerea</p> <p>Expunerea cu material suport</p> <p>Explicația</p>	<i>(Alte) resurse folosite: calculatorul (prezentarea în power –point)</i>
<p>Principalele elemente tehnice specifice jocului de volei</p> <p>Pasa de sus</p> <p>Preluare de jos</p> <p>Serviciul</p> <p>Lovitura de atac</p> <p>Blocajul</p> <p>Generalități</p> <p>Mecanism de bază</p> <p>Reguli tactice</p>	4ore	<p>Prelegerea</p> <p>Expunerea cu material suport</p> <p>Explicația</p>	Scurte prezentări în power-point pentru stimularea exercițiului reflectiv
<p>Tactica colectivă în atac</p> <ul style="list-style-type: none"> • Generalități • Combinații tactice în atac 	2 ore	<p>Prelegerea</p> <p>Expunerea cu material suport</p> <p>Explicația</p>	Scurte prezentări în power-point pentru stimularea exercițiului reflectiv
<p>Tactica colectivă în apărare</p> <ul style="list-style-type: none"> • Generalități • Sisteme de apărare 	2 ore	<p>Prelegerea</p> <p>Expunerea cu material suport</p> <p>Explicația</p>	Scurte prezentări în power-point pentru stimularea exercițiului reflectiv
Caracteristicile si structura	2 ore	Prelegerea	Scurte prezentări în power-

jocului. Implicațiile acestora asupra instruirii.		Expunerea cu material suport Explicația	point pentru stimularea exercițiului reflectiv
Voleiul – mijloc al educației fizice școlare la ciclul gimnazial	2 ore	Prelegerea Expunerea cu material suport Explicația	Scurte prezentări în power- point pentru stimularea exercițiului reflectiv
Modele de joc specifice voleiului Model de joc pentru debutanți Model de joc intermediar Model de joc final	4 ore	Prelegerea Expunerea cu material suport Explicația	Scurte prezentări în power- point pentru stimularea exercițiului reflectiv
Elemente de selecția în cadrul jocului de volei	2 ore	Prelegerea Expunerea cu material suport Explicația	Scurte prezentări în power- point pentru stimularea exercițiului reflectiv
Sistemul competițional școlar	2 ore	Prelegerea Expunerea cu material suport Explicația	Scurte prezentări în power- point pentru stimularea exercițiului reflectiv
Pliometria – metoda de pregătire musculară în jocul de volei	2 ore	Prelegerea Expunerea cu material suport Explicația	Scurte prezentări în power- point pentru stimularea exercițiului reflectiv
Noțiuni elementare de regulament pentru jocul de volei	2 ore	Prelegerea Expunerea cu material suport Explicația	Scurte prezentări în power- point pentru stimularea exercițiului reflectiv
Beach-volley	2 ore	Prelegerea Expunerea cu material suport Explicația	Scurte prezentări în power- point pentru stimularea exercițiului reflectiv
Bibliografie <ol style="list-style-type: none"> 1. Bompă, T., (2003) – <i>Performanța în jocurile sportive</i>, Editura EX Ponto, SNA București. 2. Colibaba Evuleț D., Bota, I., (1998) – <i>Jocuri sportive – teorie și metodică</i>, Edit. Aldin, București. 3. Froehner, F., (1993) - <i>Volley-ball – antrenamentul prin joc</i> - Edit. Vigot, Paris. 4. Niculescu, I., (2004) – <i>Jocuri dinamice</i>, Edit. Universității din Pitești. 5. Niculescu, I., (2006) – <i>Volei – curs</i>, Edit. Universitaria, Craiova. 6. Niculescu I., (2006) - <i>Psihomotricitatea în jocul de volei</i>, Editura Universitaria, Craiova. 7. Niculescu, M., (2002) – <i>Volei de la teorie la practică</i>, Edit. Universității Pitești. 8. Niculescu, M., Vladu, L., (2005) – <i>Volei de la A la Z</i>, Edit. Universității din Pitești. 9. Niculescu, M., Mateescu, A., Trăilă, H., Crețu, M., (2006) – <i>Bazele metodice și aplicative ale pregătirii musculare</i>. Editura Universitaria, Craiova. 10. Niculescu M., Niculescu I., Malusaris G., Vladu L., (2008)- <i>Volei – Sub forma de întrebări și răspunsuri</i>, Editura Universitaria Craiova. 11. Selinger, A., Ackerman-Blaunt, J., (1992) – <i>Power of Volley-ball</i>, Edit. Vigot, Paris. 			

8.2. Lucrari practice	Nr ore	Metode de predare	Observații
Ridicarea nivelului tehnico-tactic			
<ul style="list-style-type: none"> Învățarea și consolidarea procedeelor tehnice de bază: Pasa de sus Preluarea de jos Serviciul de sus Lovitura de atac Blocaj individual Poziții și deplasări 	2 ore	Explicația Demonstrația Conversația	În cadrul acestei ședințe se stabilesc obligațiile studenților și se precizează criteriile ce vor fi utilizate în evaluarea rezultatelor învățării
Organizarea celor trei lovituri cu minge transmisă peste fileu cu două mâini din săritură, cu o mână din săritură și apoi cu atac ușor (model intermediar de joc 2x2, 3x3)	2 ore	Explicația Demonstrația Conversația	
Acțiuni tactice colective			
Însușirea modelului intermediar de joc cu jucătorul din centru la blocaj: <ul style="list-style-type: none"> Consolidarea preluării din serviciu și din atac spre Z_{2-3}; Pasa cu traiectorie înaltă spre Z_{3-4}; Consolidarea serviciului spre o anumită zonă; Consolidarea loviturii de atac – procedeul drept și diagonal Consolidarea blocajului individual pentru atacuri din pase normale 	2 ore	Explicația Demonstrația Conversația	
Consolidarea acțiunilor tactice colective: <ul style="list-style-type: none"> Preluarea serviciului în 5 jucători așezați în W Sistemul de apărare cu C_2R Jucătorul din Z_2 la blocaj Combinatii în atac cu ridicare alternativă 	2 ore	Explicația Demonstrația Conversația	
Însușirea modelului de joc pentru începători Organizarea atacului cu jucătorul din zona 3 lângă plasă, sistem de apărare cu jucătorul din zona 6 avansat, blocaj individual efectuat de jucătorul din zona 3 pe toată lungimea fileului, așezare la	2 ore	Explicația Demonstrația Conversația	

efectuarea serviciului cu jucătorul din zona 6 avansat și linia I lângă plasă.			
Însușirea modelului intermediar de joc Organizarea atacului cu jucătorul din zona 2 lângă plasă, sistem de apărare cu jucătorul din zona 6 retras, blocaj individual efectuat de către jucătorul corespondent, așezare la efectuarea serviciului cu jucătorul din zona 6 retras și linia I lângă plasă.	2 ore	Explicația Demonstrația Conversația	
Însușirea acțiunilor tactice colective în atac, combinații cu ridicare înainte (de la zona 2 la zona 3 și de la zona 2 la zona 4).	2 ore	Explicația Demonstrația Conversația	
Însușirea acțiunilor tactice colective în apărare – sistem cu jucătorul din zona 6 retras, blocaj individual efectuat de corespondent, dublaj efectuat de către un jucător din linia I și plasamentul efectuat de către ceilalți jucători.	2 ore	Explicația Demonstrația Conversația	
Însușirea acțiunilor tactice colective la serviciu – așezarea la efectuarea serviciului cu jucătorii liniei I lângă plasă și cu cei din linia a II-a așezați în dispozitiv cu jucătorul din zona 6 retras, așezare la primirea serviciului cu participarea a cinci jucători (două linii paralele cu plasa) și jucătorul din zona 2 lângă plasă.	4 ore	Explicația Demonstrația Conversația	
Însușirea acțiunilor tactice individuale de organizare și finalizare a atacului, ridicare înaltă înainte, de la zona 2 la zona 3 și de la zona 2 la zona 4 și ridicarea cu traiectorie joasă și întinsă (la grupele de începători informativ), atac pe altă direcție (diagonala scurtă, diagonala lungă), serviciu de sus din față planat.	4 ore	Explicația Demonstrația Conversația	
Învățarea acțiunilor tactice individuale de apărare, schimbarea de direcție din deplasare, blocaj individual efectuat de corespondent, preluare din serviciu	2 ore	Explicația Demonstrația Conversația	

și din atac (cu două mâini de sus), preluare din blocaj și din plasă, plonjon pe spate și lateral.			
Îmbunătățirea capacității de a participa la competiții: În cadrul jocului cu efectiv redus (4x4) În cadrul jocului cu efectiv complet aplicând modelul intermediar de joc.	2 ore	Explicația Demonstrația Conversația	
Însușirea de cunoștințe și deprinderi motrice și organizatorice cu caracter permanent			
Dezvoltarea capacității de operare cu terminologia, explicația și demonstrația. (permanent)		Explicația Conversația	
Însușirea cunoștințelor de regulament și implicațiile metodice de pregătire (permanent)		Explicația Conversația	
Dezvoltarea capacității de a concepe structuri noi de pregătire a organismului pentru efort, în conformitate cu tema lecției. (permanent)		Explicația Conversația	
Aplicarea cunoștințelor regulamentare (în calitate de jucător, arbitru, antrenor), dezvoltarea capacității de a organiza minicompetiții în cadrul lecțiilor de educație fizică. (permanent)		Explicația Conversația	
Formarea de cunoștințe și priceperi pentru activitatea independentă a elevilor(permanent)		Explicația Conversația	
Capacitatea de a efectua inițierea, fixarea și consolidarea elementelor din programa școlară a ciclului (permanent)		Explicația Conversația	
Promovarea cerințelor și normelor de control (permanent)		Explicația Conversația	
Bibliografie <ol style="list-style-type: none"> 1. Bompă, T., (2003) – <i>Performanța în jocurile sportive</i>, Editura EX Ponto, SNA București. 2. Colibaba Evuleț D., Bota, I., (1998) – <i>Jocuri sportive – teorie și metodică</i>, Edit. Aldin, București. 3. Froehner, F., (1993) - <i>Volley-ball – antrenamentul prin joc</i> - Edit. Vigot, Paris. 4. Niculescu, I., (2004) – <i>Jocuri dinamice</i>, Edit. Universității din Pitești. 5. Niculescu, I., (2006) – <i>Volei – curs</i>, Edit. Universitaria, Craiova. 6. Niculescu I., (2006) - <i>Psihomotricitatea în jocul de volei</i>, Editura Universitaria, Craiova. 7. Niculescu, M., (2002) – <i>Volei de la teorie la practică</i>, Edit. Universității Pitești. 8. Niculescu, M., Vladu, L.,(2005) – <i>Volei de la A la Z</i>, Edit. Universității din Pitești. 9. Niculescu, M., Mateescu, A., Trăilă, H., Crețu, M.,(2006) – <i>Bazele metodice și aplicative ale pregătirii musculare</i>. Editura Universitaria, Craiova. 10. Niculescu M., Niculescu I., Malusaris G., Vladu L., (2008)- <i>Volei – Sub forma de intrebari si raspunsuri</i>, Editura Universitaria Craiova 			

11. Selinger, A., Ackerman-Blaunt, J., (1992) – *Power of Volley-ball*, Edit.Vigot, Paris.

*NOTE:

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

- corectitudinea și acuratețea folosirii conceptelor și teoriilor specifice jocului de volei, însușite la nivelul disciplinei – vor satisface așteptările reprezentanților comunității epistemice/academice din domeniul educației fizice și sportului
- competențele procedurale și atitudinale ce vor fi achiziționate la nivelul disciplinei – vor satisface așteptările reprezentanților asociațiilor profesionale și angajatorilor din domeniul învățământului preșcolar, primar, gimnazial.

10. Evaluare:

Metode de evaluare:

- **pentru activitățile de lucrări practice:** analiza modului de execuție a elementelor tehnice în activitățile de lucrări practice + realizarea și prezentarea caietului de lucrări practice
- **pentru activitățile de curs - examen scris:** calitatea și coerența tratării celor 2 subiecte abordabile în manieră explicativ-argumentativă + un subiect de analiză și interpretare

Prezența

2	0
---	---

 %

Activitate seminar

2	0
---	---

 %

Activitate laborator

--	--

 %

Evaluări periodice

--	--

 % Tema de casa

--	--

 % Proiect

2	0
---	---

 %

Evaluare finală ¹⁾

4	0
---	---

 % [Repartizate scris

4	0
---	---

 % oral

--	--

 %]

Cerinte minime (pentru nota 5)	Cerinte maxime (pentru nota 10)
Achiziționarea cel puțin a competentelor: A1,2; B1,2; C1.	Stăpânirea, în totalitate, a competentelor testate prin sistemul de evaluare anunțat

Data completării
.....

Semnătura titularului de curs
Prof.univ.dr. Niculescu Ionela

Semnătura titularului de seminar
Lect.univ.dr. Amzăr Luminița
Lect.univ.dr.Hristache Diana

Data avizării în departament
.....

Semnătura directorului de departament
prof.univ.dr. Niculescu Ionela