

## FIȘA DISCIPLINEI

## FUNDAMENTELE ȘTIINȚIFICE ALE JOCURILOR SPORTIVE - VOLEI, anul universitar 2021-2022

## 1. Date despre program

1.1	Instituția de învățământ superior	Universitatea din Pitești
1.2	Facultatea	Facultatea de Științe, Educație Fizică și Informatică
1.3	Departamentul	Sport și Performanță
1.4	Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5	Ciclul de studii	Licență
1.6	Programul de studiu / calificarea	Educație Fizică și Sportivă / Profesor în învățământul primar și gimnazial

## 2. Date despre disciplină

2. Date despre disciplina											
2.1	Denumirea disciplinei					FUNDAMENTELE ȘTIINȚIFICE ALE JOCURILOR SPORTIVE - VOLEI					
2.2	Titularul activităților de curs					Prof.univ.dr. Niculescu Ionela					
2.3	Titularul activităților de seminar / laborator					Lect.univ.dr. Hristache Maria Diana					
2.4	Anul de studii	I	2.5	Semestrul	II	2.6	Tipul de evaluare	E	2.7	Regimul disciplinei	O

## 3. Timpul total estimat

3.1	Număr de ore pe săptămână	2	3.2	din care curs	2	3.3	S / L / P	2
3.4	Total ore din planul de inv.	56	3.5	din care curs	28	3.6	S / L / P	28
Distribuția fondului de timp alocat studiului individual								69 ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								25
Tutorat								2
Examinări								2
Alte activități .....								
3.7	Total ore studiu individual	69						
3.8	Total ore pe semestru	125						
3.9	Număr de credite	5						

## 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1	De curriculum	
4.2	De competențe	

## 5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1	De desfășurare a cursului	Dotarea salii de curs cu videoproiector
5.2	De desfășurare a laboratorului	Dotarea salii cu materiale didactice specifice disciplinei (fileu, mingi de volei)

## 6. Competențe specifice

Competențe profesionale	C1. Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară; 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; C4. Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă;
Competențe transversale	CT3. Operarea cu programe digitale, documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională

## 7. Obiectivele disciplinei

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Obiectivul general al programului de studii este de a asigura pregătirea teoretică și practică de bază și de a forma în primul rând profesori pentru învățământul primar și gimnazial și (în urma unui program de master) a celui liceal, având parcurse în paralel cu studiile de specialitate și pe cele din cadrul modulului de pregătire psihopedagogică.
7.2 Obiectivele specifice	Transmiterea de cunoștințe și formarea abilităților necesare dobândirii competențelor ce urmează.

## 8. Conținuturi

8.1. Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1 Apariția și dezvoltarea jocului de volei în lume • Origine • Școli tradiționale Istoricul jocului de volei în România • Apariția jocului de volei în România	2	Prelegerea, dialogul, conversația	(Alte) resurse folosite: calculatorul (prezentarea în power-point)

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perioada de aur a voleiului românesc</li> <li>• Voleiul argeșean</li> </ul> <p>Noutăți și tendințe privind evoluția jocului de volei pe plan internațional</p>			
2	<p>Elemente specifice jocului de atac</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasa de sus</li> <li>• Biomecanica (Mecanism de bază)</li> <li>• Generalități</li> <li>• Reguli tactice</li> <li>• Indicații metodice</li> </ul>	2	Prelegerea, dialogul, conversația	- Scurte prezentări în power-point pentru stimularea exercitiului reflectiv
3	<p>Elemente specifice jocului de atac</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Preluare de jos</li> <li>• Biomecanica (Mecanism de bază)</li> <li>• Generalități</li> <li>• Reguli tactice</li> <li>• Indicații metodice</li> </ul>	2	Prelegerea, dialogul, conversația	- Scurte prezentări în power-point pentru stimularea exercitiului reflectiv
4	<p>Elemente specifice jocului de atac</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lovitura de atac</li> <li>• Biomecanica (Mecanism de bază)</li> <li>• Reguli tactice</li> <li>• Indicații metodice</li> </ul>	2	Prelegerea, explicația	- Scurte prezentări în power-point pentru stimularea exercitiului reflectiv
5	<p>Elemente specifice jocului de atac</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Serviciul planat</li> <li>• Biomecanica (Mecanism de bază)</li> <li>• Reguli tactice</li> <li>• Indicații metodice</li> </ul>	2	Prelegerea, dialogul, conversația	- Scurte prezentări în power-point pentru stimularea exercitiului reflectiv
6	<p>Elemente specifice jocului de apărare (I)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Preluarea serviciului</li> <li>• Biomecanică (Mecanism de bază)</li> <li>• Reguli tactice</li> <li>• Indicații metodice</li> </ul>	2	Prelegerea, dialogul, conversația	- Scurte prezentări în power-point pentru stimularea exercitiului reflectiv
7	<p>Elemente specifice jocului de apărare</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Blocajul</li> <li>• Biomecanică</li> <li>• Generalități</li> <li>• Reguli tactice</li> <li>• Indicații metodice</li> </ul>	2	Prelegerea, dialogul, conversația	<i>(Alte) resurse folosite: calculatorul (prezentarea în power-point)</i>
8	<p>Elemente specifice jocului de apărare</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dublaj, autodublaj</li> <li>• Biomecanică</li> <li>• Generalități</li> <li>• Reguli tactice</li> <li>• Indicații metodice</li> </ul>	2	Prelegerea, dialogul, conversația	- Scurte prezentări în power-point pentru stimularea exercitiului reflectiv
9	<p>Tactica colectivă în atac</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Generalități</li> <li>• Combinații tactice în atac</li> <li>• Metodica învățării și consolidării</li> </ul>	2	Prelegerea, dialogul, conversația	- Scurte prezentări în power-point pentru stimularea exercitiului reflectiv
10	<p>Tactica colectivă în apărare</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Generalități</li> <li>• Sistemul de apărare cu C2 avansat</li> <li>• Metodica învățării și consolidării</li> </ul>	2	Prelegerea, dialogul, conversația	- Scurte prezentări în power-point pentru stimularea exercitiului reflectiv
11	<p>Tactica colectivă în apărare</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Generalități</li> <li>• Sistemul de apărare cu C2 retras</li> <li>• Metodica învățării și consolidării</li> </ul>	2	Prelegerea, dialogul, conversația	- Scurte prezentări în power-point pentru stimularea exercitiului reflectiv
12	Regulamentului jocului de volei	2	Prelegerea, dialogul, conversația	- Scurte prezentări în power-point pentru stimularea exercitiului reflectiv
13	Noțiuni privind selecția în jocul de volei-evaluare motrică	2	Prelegerea, dialogul, conversația	- Scurte prezentări în power-point pentru stimularea exercitiului reflectiv
14	<p>Caracteristicile, structura jocului și implicațiile acestora asupra instruirii.</p> <p>Voleiul – mijloc al educației fizice școlare la ciclul gimnazial</p>	2	Prelegerea, dialogul, conversația	- Scurte prezentări în power-point pentru stimularea exercitiului

				reflectiv
Bibliografie:				
<i>Niculescu I., (2006) – Psihomotricitatea în jocul de volei, Edit. Universitaria, Craiova.</i>				
<i>Niculescu, M., (1999) – Metodica predării jocului de volei, Pitești, Editura Universității din Pitești.</i>				
<i>Niculescu, M., (2002) – Volei-de la teorie la practică, Pitești, Editura Universității din Pitești.</i>				
<i>Niculescu M., Vladu, L., (2005) – Volei de la A la Z, Editura Universității din Pitești.</i>				
<i>Niculescu M., Niculescu I., Malusaris, G., Vladu, L., (2008) – Volei sub formă de întrebări și răspunsuri, Editura Univesritaria, Craiova.</i>				
<i>Niculescu M., Niculescu I., Rada, L., (2014) – Fundamentele jocului de volei, Editura Univesritaria, Craiova.</i>				
<i>Stroie, Șt., și colab., (1996) – Îndrumar metodic – Volei, Edit. OMNIA GRUP SRL, București</i>				
8.2. Aplicații: Seminar / Laborator / Teme de casă		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	Informarea studenților privind cerințele disciplinei. Testarea nivelului capacității fizice a studenților.	2	Explicația, demonstrația, exercițiul, lucrul în grup, discuția, dezbateră, dialogul, conversația euristică, chinograme	Sala de sport (teren de volei, fileu, stâlpi, mingi de volei, tabelă)
2	Semnele convenționale folosite și semnificația lor în desenarea exercițiilor metodice. Acomodarea cu mingea. Învățarea poziției fundamentale. Învățarea deplasărilor în teren. Întâmpinarea mingii: poziții, deplasări, acționare la minge.	2		
3	Învățarea tehnicii lovirii mingii cu două mâini de sus.	2		
4	Consolidarea tehnicii lovirii mingii cu două mâini de sus. Organizarea celor trei lovituri	2		
5	Învățarea tehnicii lovirii mingii cu două mâini de jos. Consolidarea tehnicii lovirii mingii cu două mâini de sus	2		
6	Consolidarea tehnicii lovirii mingii cu două mâini de sus. Consolidarea tehnicii lovirii mingii cu două mâini de jos	2		
7	Învățarea tehnicii serviciului de sus din față Învățarea preluării din serviciu	2		
8	Consolidarea tehnicii serviciului de sus din față. Consolidarea preluării din serviciu	2		
9	Structuri de exerciții pentru consolidarea acțiunilor învățate	2		
10	Învățarea loviturii de atac. Structuri de exerciții pentru consolidarea acțiunilor învățate	2		
11	Cosolidarea acțiunilor tehnico-tactice învățate Formarea capacității de aplicare în joc a cunoștințelor tehnico-tactice	2		
12	Însușirea tehnicii așezării în teren la executarea și la preluarea serviciului. Formarea capacității de aplicare în joc a cunoștințelor tehnico-tactice.	2		
13	Consolidarea tehnicii așezării în teren la executarea și la preluarea serviciului. Formarea capacității de aplicare în joc a cunoștințelor tehnico-tactice.	2		
14	Verificarea procedeele tehnico-tactice învățate	2		
Bibliografie:				
<i>Amzar Elena Luminita (2014) – Instruirea programată în jocul de volei, Edit. Universitaria Craiova, Pro Universitaria București.</i>				
<i>Amzar Elena Luminita, Rada Larisa (2015)- Volei - Îndrumar practico – metodic, Edit. Universității din Pitești</i>				
<i>Niculescu I., (2006) – Psihomotricitatea în jocul de volei, Edit. Universitaria, Craiova.</i>				
<i>Niculescu, M., (1999) – Metodica predării jocului de volei, Pitești, Editura Universității din Pitești.</i>				
<i>Niculescu, M., (2002) – Volei-de la teorie la practică, Pitești, Editura Universității din Pitești.</i>				
<i>Niculescu M., Vladu, L., (2005) – Volei de la A la Z, Editura Universității din Pitești.</i>				
<i>Niculescu M., Niculescu I., Malusaris, G., Vladu, L., (2008) – Volei sub formă de întrebări și răspunsuri, Editura Univesritaria, Craiova.</i>				
<i>Niculescu M., Niculescu I., Rada, L., (2014) – Fundamentele jocului de volei, Editura Univesritaria, Craiova.</i>				
<i>Stroie, Șt., și colab., (1996) – Îndrumar metodic – Volei, Edit. OMNIA GRUP SRL, București</i>				
<b>Regulamentul jocului de volei,</b> <a href="http://www.frvolei.ro/pagini/5_oficiali/resurse_arbitri/Regulament2013.pdf">http://www.frvolei.ro/pagini/5_oficiali/resurse_arbitri/Regulament2013.pdf</a>				
9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori din domeniul aferent programului				
<ul style="list-style-type: none"><li>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</li><li>competențele procedurale și atitudinale ce vor fi achiziționate la nivelul disciplinei – vor satisface așteptările reprezentanților asociațiilor profesionale și angajatorilor din domeniul învățământului prescolar, primar, gimnazial.</li></ul>				

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Coerența tratării subiectelor de examen.	Evaluare scrisă	40%
10.5. LP.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Evaluarea însușirii tehnicii de execuție a elementelor și procedeele tehnice;</li> </ul>	Evaluare însușirii deprinderilor specifice jocului de volei	20%
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Temă de casă</li> </ul>	Analiza modului de realizare al referatului	20%
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prezența la lucrările practice</li> </ul>	Notare curentă. Evaluarea participării conștiente și active din cadrul lucrărilor practice.	20%
10.6 Standard minim de performanță	▪ <u>prezența și intervenția</u> studentului în activitățile de la LP + stăpânirea competențelor testate prin sistemul de evaluare anunțat		

Data completării

30.09.201

 Titular de curs,  
 Prof.univ.dr. Niculescu Ionela

 Titular de seminar / laborator,  
 Lect.univ.dr. Hristache Maria Diana

 Data aprobării în Consiliul departamentului,  
 30.09.2021

 Director de departament,  
 (beneficiar),

Director de departament,