

## FIȘA DISCIPLINEI

## FUNDAMENTELE ȘTIINȚIFICE ALE JOCURILOR SPORTIVE - VOLEI, anul universitar 2017-2018

## 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	Educație Fizică și Sport
1.4	Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
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 STIINTIFICE 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 Diana						
2.4	Anul de studii	I	2.5	Semestrul	II	2.6	Tipul de evaluare	E	2.7	Regimul disciplinei	F/O	

## 3. Timpul total estimat

3.1	Număr de ore pe săptămână	4	3.2	din care curs	2	3.3	S / L / P	2
3.4	Total ore din planul de învăț.	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 vizate

Competențe profesionale	<b>C1:</b> Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară. <b>C2:</b> Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar. <b>C3:</b> Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport.
Competențe transversale	<b>CT1:</b> 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. <b>CT2:</b> Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive. <b>CT3:</b> Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personal.

## 7. Obiectivele disciplinei

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Dobândirea de cunoștințe teoretice și practice specifice disciplinei cu privire la cunoașterea și însușirea principalelor elemente și procedee tehnice, cunoașterea și însușirea principalelor acțiuni tactice de atac și apărare, cunoașterea și însușirea fazelor jocului, cunoașterea și însușirea formelor și sistemelor de joc în atac și apărare precum și a principalelor noțiuni de regulament.
7.2 Obiectivele specifice	<u>A. Obiective cognitive</u> <ol style="list-style-type: none"> <li>Operarea cu conceptele fundamentale ale activitatilor sportive in general si ale voleiului in special;</li> <li>Înțeleagerea sistemului de cunoștințe teoretice și practice care stau la baza jocului de volei;</li> <li>Cunoașterea și aplicarea în practică a metodelor și tehnicilor fundamentale de realizare a liniilor metodice pentru toate elementele tehnice utilizate în jocul de volei;</li> <li>Definirea corectă a obiectului de studiu al disciplinei volei și stabilirea relațiilor pe care acesta le are cu alte științe;</li> </ol>

	<p><u>B. Obiective procedurale</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Corelarea unor experiențe școlare personale cu unele aspecte ale jocului de volei.</li> <li>2. Identificarea unor situații concrete de aplicare a noțiunilor specifice disciplinei volei;</li> <li>3. Utilizarea unor metode de autoevaluare a propriei capacități de învățare a elementelor tehnice specifice jocului de volei;</li> </ol> <p><u>C. Obiective atitudinale</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Formarea unei atitudini corecte și responsabile cu privire la rolul specialiștilor din domeniul și respectarea normelor de deontologie profesională, fundamentate pe opțiuni valorice explicite, specifice specialistului în domeniul știința sportului și educației fizice;</li> <li>2. Cooperarea în echipe de lucru pentru rezolvarea diferitelor sarcini de învățare.</li> </ol>
--	--

## 8. Conținuturi

8.1. Curs		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	<p>Apariția și dezvoltarea jocului de volei în lume</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Origine</li> <li>• Școli tradiționale</li> </ul> <p>Istoricul jocului de volei în România</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Apariția jocului de volei în România</li> <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	Prelegerea, dialogul, conversația	(Alte) resurse folosite: calculatorul (prezentarea în power-point)
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>• Serviciul planat</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 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
6	<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, 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	(Alte) resurse folosite: calculatorul (prezentarea în power-point)
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	Tactica colectivă în apărare	2	Prelegerea,	- Scurte prezentări în

	<ul style="list-style-type: none"> <li>Generalități</li> <li>Sistemeul de apărare cu C2 avansat</li> <li>Metodica învățării și consolidării</li> </ul>		dialogul, conversația	power-point pentru stimularea exercitiului reflectiv
11	Tactica colectivă în apărare <ul style="list-style-type: none"> <li>Generalități</li> <li>Sistemeul 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	Caracteristicile, structura jocului și implicațiile acestora asupra instruirii. Voleiul – mijloc al educației fizice școlare la ciclul gimnazial	2	Prelegerea, dialogul, conversația	- Scurte prezentări în power-point pentru stimularea exercitiului reflectiv

## Bibliografie:

**Niculescu I.,** (2006) – *Psihomotricitatea în jocul de volei*, Edit. Universitaria, Craiova.

**Niculescu, M.,** (1999) – *Metodica predării jocului de volei*, Pitești, Editura Universității din Pitești.

**Niculescu, M.,** (2002) – *Volei-de la teorie la practică*, Pitești, Editura Universității din Pitești.

**Niculescu M., Vladu, L.,** (2005) – *Volei de la A la Z*, Editura Universității din Pitești.

**Niculescu M., Niculescu I., Malusaris, G., Vladu, L.,** (2008) – *Volei sub formă de întrebări și răspunsuri*, Editura Univesritaria, Craiova.

**Niculescu M., Niculescu I., Rada, L.,** (2014) – *Fundamentele jocului de volei*, Editura Univesritaria, Craiova.

**Stroie, Șt., și colab.,** (1996) – *Îndrumar metodic – Volei*, Edit. OMNIA GRUP SRL, București

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. Învățarea pasei cu două mâini de sus	2		
3	Consolidarea pasei cu două mâini de sus. Organizarea celor trei lovituri Învățarea preluării cu două mâini de jos	2		
4	Consolidarea preluării cu două mâini de jos Învățarea serviciului de sus	2		
5	Consolidarea serviciului de sus Consolidarea preluării din serviciu	2		
6	Învățarea loviturii de atac Structuri de exerciții pentru consolidarea acțiunilor învățate	2		
7	Consolidarea loviturii de atac Structuri de exerciții pentru consolidarea acțiunilor învățate	2		
8	Învățarea blocajului. Structuri de exerciții pentru consolidarea acțiunilor învățate	2		
9	Învățarea dublajului și autodublajului Formarea capacității de aplicare în joc a cunoștințelor tehnico-tactice	2		
10	Consolidarea acțiunilor tehnico-tactice învățate – combinații tactice în atac Formarea capacității de aplicare în joc a cunoștințelor tehnico-tactice	2		
11	Înșușirea tehnicii așezării în teren la executarea și la preluarea serviciului. Formarea capacității de aplicare în joc a cunoștințelor tehnico-tactice	2		
12	Înșușirea sistemului de apărare cu C2 avansat Formarea capacității de aplicare în joc a cunoștințelor tehnico-tactice	2		
13	Înșușirea sistemului de apărare cu C2 retras Formarea capacității de aplicare în joc a cunoștințelor tehnico-tactice.	2		
14	Verificarea procedeele tehnico-tactice învățate	2		

## Bibliografie:

**Amzar Elena Luminita** (2014) – *Instruirea programată în jocul de volei*, Edit. Universitaria Craiova, Pro Universitaria București.

*Amzar Elena Luminita, Rada Larisa (2015)- Volei - Îndrumar practico – metodic, Edit. Universității din Pitești*  
*Niculescu I., (2006) – Psihomotricitatea în jocul de volei, Edit. Universitaria, Craiova.*  
*Niculescu, M., (1999) – Metodica predării jocului de volei, Pitești, Editura Universității din Pitești.*  
*Niculescu, M., (2002) – Volei-de la teorie la practică, Pitești, Editura Universității din Pitești.*  
*Niculescu M., Vladu, L., (2005) – Volei de la A la Z, Editura Universității din Pitești.*  
*Niculescu M., Niculescu I., Malusaris, G., Vladu, L., (2008) – Volei sub formă de întrebări și răspunsuri, Editura Univesritaria, Craiova.*  
*Niculescu M., Niculescu I., Rada, L., (2014) – Fundamentele jocului de volei, Editura Univesritaria, Craiova.*  
*Stroie, Șt., și colab., (1996) – Îndrumar metodic – Volei, Edit. OMNIA GRUP SRL, București*  
**Regulamentul jocului de volei,**  
[http://www.frvolei.ro/pagini/5\\_oficiali/resurse\\_arbitri/Regulament2013.pdf](http://www.frvolei.ro/pagini/5_oficiali/resurse_arbitri/Regulament2013.pdf)

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori 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

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Calitatea, gradul de asimilare a limbajului de specialitate și coerența tratării subiectelor de pe biletul de examen	Evaluare scrisă	40%
	• Activitate practică: <ul style="list-style-type: none"> <li>• demonstrarea tehnicii de execuție a elementelor și procedeele tehnice;</li> <li>• Joc bilateral – utilizarea în timpul jocului a elementelor și procedeele tehnice precum și a acțiunilor tactice din atac și apărare însușite.</li> </ul>	Evaluare practică	20%
	• Temă de casă	Analiza modului de realizare al referatului	20%
	• Prezența la lucrările practice.	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  
2017

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

Titular de seminar / laborator,  
lect.univ.dr. Hristache Diana

Data aprobării în Consiliul departamentului,  
2017

Director de departament,  
Prof.univ.dr. Cretu Marian

Director de departament,  
(beneficiar),  
Prof.univ.dr. Cretu Marian