

FIȘA DISCIPLINEI

FUNDAMENTELE ȘTIINȚIFICE ALE JOCURILOR SPORTIVE - VOLEI, anul universitar 2023-2024

1. Date despre program

| | | |
|-----|-----------------------------------|--|
| 1.1 | Instituția de învățământ superior | Universitatea Națională de Știință și Tehnologie POLITEHNICA București CENTRUL UNIVERSITAR PITEȘTI |
| 1.2 | Facultatea | Facultatea de Științe, Educație Fizică și Informatică |
| 1.3 | Departamentul | Educație fizică și sport |
| 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 |

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 |
| 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 | | | | | | |

3. Precondiții (acolo unde este cazul)

| | | |
|-----|---------------|--|
| 4.1 | De curriculum | |
| 4.2 | De competențe | |

4. 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) |

5. Competențe specifice

| | |
|-------------------------|---|
| Competențe profesionale | C2. Pregătește conținutul lecției. C3. Aplică strategii didactice. C4. Adaptează strategia didactică la abilitățile elevilor. C5. Acordă sprijin elevilor în procesul de învățare. |
| Competențe transversale | CT1. Construiește spirit de echipă. |

6. Obiectivele disciplinei

| | |
|---------------------------------------|--|
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei | 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. Obiectivele specifice ale programului de studii: transmiterea de cunoștințe și formarea abilităților necesare dobândirii competențelor ce urmează. |
| 7.2 Obiectivele specifice | Transmiterea de cunoștințe și formarea abilităților necesare dobândirii competențelor ce urmează. |

7. 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"> • 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 | Prelegerea, dialogul, conversația | <i>(Alte) resurse folosite: calculatorul (prezentarea în power –point)</i> |
| 2 | <p>Elemente specifice jocului de atac</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pasa de sus • Biomecanica (Mecanism de bază) • Generalități • Reguli tactice • Indicații metodice | 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"> • Preluare de jos • Biomecanica (Mecanism de bază) • Generalități • Reguli tactice • Indicații metodice | 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"> • Lovitura de atac • Biomecanica (Mecanism de bază) • Reguli tactice • Indicații metodice | 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"> • Serviciul planat • Biomecanica (Mecanism de bază) • Reguli tactice • Indicații metodice | 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"> • Preluarea serviciului • Biomecanică (Mecanism de bază) • Reguli tactice • Indicații metodice | 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"> • Blocajul • Biomecanică • Generalități • Reguli tactice • Indicații metodice | 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"> • Dublaj, autodublaj • Biomecanică • Generalități • Reguli tactice • Indicații metodice | 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"> • Generalități • Combinații tactice în atac • Metodica învățării și consolidării | 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"> • Generalități • Sistemul de apărare cu C2 avansat • Metodica învățării și consolidării | 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"> • Generalități • Sistemul de apărare cu C2 retras • Metodica învățării și consolidării | 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:

American Volleyball Coaches Association, (2012), The Volleyball Drill Book, Editura Human Kinetics Publishers, <https://www.books-express.ro/human-kinetics/b/100058914>

Kroeger, C., (2014), Volleyball drills, Editura Meyer & Meyer Sport, UK

Niculescu, I., Psihomotricitatea în jocul de volei, Ed. Universitaria, Craiova, 2006

Niculescu, M., Metodica predării jocului de volei, Ed. Universității din Pitești, Pitești, 2002

Niculescu, M., Niculescu, I., Malusaris, G., Vladu, L., Volei sub forma de întrebări și răspunsuri, Ed. Universitaria, Craiova, 2008

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

Oldenburg, S., (2014), Complete Conditioning for Volleyball, Editura Humans Kinetics Publisher, <https://www.books-express.ro/human-kinetics/b/100058914>

Stroie, St. Si colab., Indrumar metodic – Volei, Ed. Humas Kinetics Publisher, Ed. Omnia Group SRL, Bucuresti, 1996

| 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:

American Volleyball Coaches Association, (2012), The Volleyball Drill Book, Editura Human Kinetics Publishers, <https://www.books-express.ro/human-kinetics/b/100058914>

Kroeger, C., (2014), Volleyball drills, Editura Meyer & Meyer Sport, UK

Niculescu, I., Psihomotricitatea în jocul de volei, Ed. Universitaria, Craiova, 2006

Niculescu, M., Metodica predării jocului de volei, Ed. Universității din Pitești, Pitești, 2002

Niculescu, M., Niculescu, I., Malusaris, G., Vladu, L., Volei sub forma de întrebări și răspunsuri, Ed. Universitaria, Craiova, 2008

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

Oldenburg, S., (2014), Complete Conditioning for Volleyball, Editura Humans Kinetics Publisher, <https://www.books-express.ro/human-kinetics/b/100058914>

Stroie, St. Si colab., Indrumar metodic – Volei, Ed. Humas Kinetics Publisher, Ed. Omnia Group SRL, Bucuresti, 1996

https://www.frvolei.ro/pagini/5_oficiali/resurse_arbitri/2018/Regulamentul%20Jocului%20de%20Volei%202017-2020.pdf

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

| <ul style="list-style-type: none"> 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. | | | |
|--|--|--|------------------------------|
| 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"> Evaluarea însușirii tehnicii de execuție a elementelor și procedeele tehnice; | Evaluare însușirii deprinderilor specifice jocului de volei | 20% |
| | <ul style="list-style-type: none"> Temă de casă | Analiza modului de realizare al referatului | 20% |
| | <ul style="list-style-type: none"> Prezența la activitatea didactică | Notare curentă. Evaluarea participării conștiente și active din cadrul cursului și lucrărilor practice. | 20% |
| 10.6 Standard minim de performanță | <ul style="list-style-type: none"> <u>prezența și intervenția</u> studentului în activitățile de la LP + stăpânirea competențelor testate prin sistemul de evaluare anunțat | | |

Data completării
29.09.2023

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

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

Data aprobării în Consiliul departamentului,
29.09.2023

Director de departament,
(beneficiar),

Director de departament,