

FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2024-2025

Anul de studiu II / Semestrul I

Legendă:

-scris cu negru - formatul standard al fișei disciplinei

-scris cu albastru - sugestii operaționale pentru elaborarea fișei.

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ 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/calificari COR/grupă de bază ESCO*	Educație Fizică și Sportivă - profesor în învățământul gimnazial cod COR 233002 / cod ESCO 2330.1.15 - profesor în învățământul liceal, postliceal cod COR 233001 / cod ESCO 2330.1.15

* conform Planului de învățământ

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	Lect. Univ. Dr. Petrovici Gabriel Alexandru						
2.5. Anul de studiu	II	2.6. Semestrul	I	2.7. Tipul de evaluare (E/C/VP)	VP	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 învățământ	56	din care: 3.5. curs	28	3.6. seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
a. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					28
b. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
c. Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					14
d. Tutoriat					0
e. Examinări					4
f. Alte activități universitare (vizite de studiu, consultații proiecte, etc.)					0

3.7 Total ore studiu individual (a+b+c)	44
3.8 Total ore activități universitare (d+e+f+3.4)	56
3.9 Total ore pe semestru (3.7+3.8)	100
3.10 Numărul de credite**	4

* 1 credit = 25 ore

**Se recomandă ca 3.7 să fie mai mare sau egal cu 3.8

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	<i>Nu este cazul</i>
4.2. de competențe	<i>Nu este cazul</i>

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	- Studenții 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	- Organizarea activităților instructiv-educative: studentii se vor prezenta în intervalele stabilite fara a schimba grupele; - Necesarul de mijloace și materiale: sala care sa permita lucrul concomitent a cel puțin 25 de persoane, dotata cu echipamente specifice. Studentii vor avea echipament adecvat activitatilor desfasurate.

	- Studenții se vor prezenta la lucrarile practice cu telefoanele mobile închise si 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/rezultate ale învățării	CP1 Aplică strategii didactice interculturale CP 10 Ilustrează cu exemple în timpul activității didactice -pregătește conținutul lecției
Competențe transversale	Nu este cazul.

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Dobândirea de cunoștințe teoretice si practice referitoare la învățarea si consolidarea principalelor elemente si procedee tehnice specifice jocului de volei precum si a principalelor noțiuni de regulament.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Cunoașterea și însușirea procedeeelor 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 si activități de timp liber.

8. Conținuturi*

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Noțiuni de regulament – 2 ore	Notiuni teoretice de baza si exemplificari video.	-
2. Învățarea deplasărilor specifice, poziția fundamentală – 2 ore	Notiuni teoretice de baza si exemplificari video.	-
3. Pasa cu două mâini de sus din față de pe loc și din deplasare – 2 ore	Notiuni teoretice de baza si exemplificari video.	-
4. Pasa cu două mâini de jos – 2 ore	Notiuni teoretice de baza si exemplificari video.	-
5. Serviciului de sus din față si de jos – 2 ore	Notiuni teoretice de baza si exemplificari video.	-
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	Notiuni teoretice de baza si exemplificari video.	-
7. Ridicarea pentru atac – 2 ore	Notiuni teoretice de baza si exemplificari video.	-
8. Lovitura de atac pe direcția elanului – 2 ore	Notiuni teoretice de baza si exemplificari video.	-
9. Blocajul individual si colectiv – 2 ore	Notiuni teoretice de baza si exemplificari video.	-
10. Învățarea așezării în teren la efectuarea și la primirea serviciului – 2 ore	Notiuni teoretice de baza si exemplificari video.	-
11. Sistemul de apărare cu jucătorul din Z6 avansat si retras – 2 ore	Notiuni teoretice de baza si exemplificari video.	-
12. Structuri de exerciții pentru perfecționarea acțiunilor de baza – 2 ore	Notiuni teoretice de baza si exemplificari video.	-
13. Jocuri tematice in format 6 la 6 cu accent pe aparare si atac – 2 ore	Notiuni teoretice de baza si exemplificari video.	-
14. Probe de verificare practica – 2 ore	Notiuni teoretice de baza si exemplificari video.	-
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 loc 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. Jocuri tematice în format 6 la 6 cu accent pe apărare și atac – 2 ore	Exemplificari practice însoțite de discuții	-
14. Probe de verificare practică – 2 ore	Exemplificari practice însoțite de discuții	-
		-
Bibliografie		
1. Mureșan, A., (2005), Volei în învățământul liceal, Cluj-Napoca, G.M.I.		
2. Rusu Flavia, (2008) – Jocul de volei în școală, Editura Napoca Star		
3. Rusu, F., Șanta, C., (2009) Curs de volei _ FEFS Cluj Napoca		
4. Santa, C., (2012) Curs de volei FEFS Cluj- Napoca		
5. Santa, C., (2014) Volei, Ed. Casa Cartii de Stiinta, Cluj- Napoca		
6. Regulamentul jocului de volei – F.I.V.B		

* temele de curs și seminar/laborator trebuie să acopere în întregime obiectivele specifice formulate la secțiunea 7.2.

* temele abordate la curs și cele de la seminar pot fi proiectate atât în relație de complementaritate, cât și/sau în relație de aprofundare a tematicii.

* este recomandabil ca elaborarea fișei disciplinei să fie făcută în echipă de către titularul de curs și cel de seminar/laborator, eventual de către toți titularii aceleiași discipline, acolo unde mai multe persoane predau aceeași disciplină.

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 rezidă 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	<i>Evaluare finala</i>	<i>Examen scris</i>	50%
10.5 Seminar/laborator	<i>Evaluare finala</i>	<i>Examen practic</i>	50%
10.6 Standard minim de performanță:			
<ul style="list-style-type: none"> – 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. – Cerințe pentru promovare 			
a) Prezenta:			
<ul style="list-style-type: none"> • la curs nu este obligatorie, însă se acordă 0,25 puncte din nota finală pentru fiecare prezenta. • La lucrările practice studentii primesc 0,5 puncte pentru fiecare prezenta în sala de sport, maxim 5 puncte. Este obligatorie prezenta de minim 7 ori la lucrările practice pentru a putea primi nota pentru activitatea practică, altfel urmând să susțină evaluarea scrisă finală fără nici un punct de la lucrările practice. 			
b) Nota finală:			

- 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
01.10.2024

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Data avizării în departament

Semnătura directorului de departament