

## 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                                     | Kinetoterapie și motricitate specială                   |
| 1.5. Ciclul de studii                                       | Licență   |
| 1.6. Programul de studii/calificări COR/grupă de bază ESCO* | KMS / Kinetoterapeut / Profesor cultura fizică medicală |

\* conform Planului de învățământ

### 2. Date despre disciplină

|   |  |                |   |                                 |          |   |  |
|---|--|----------------|---|---------------------------------|----------|---|--|
| 2.1. Denumirea disciplinei                        | Fundamentele științifice ale jocurilor sportive: volei |                |   | 2.2. Cod disciplină             | KMS II 5 |   |  |
| 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) | E/VP     | 2.8. Regimul disciplinei (O – obligatorie, Op – opțională, F – facultativă) |  |

### 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                                    |    |                     |    |                        | 20  |
| b. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren |    |                     |    |                        | 10  |
| c. Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri                          |    |                     |    |                        | 10  |
| d. Tutoriat   |    |                     |    |                        | 2   |
| e. Examinări  |    |                     |    |                        | 2   |
| 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 | Nu este cazul |
| 4.2. de competențe | Nu este cazul |

### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

|  |  |
|--|--|
| 5.1. de desfășurare a cursului                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Organizarea activităților instructiv-educative:</b> studenții se vor prezenta la cursuri/seminarii cu telefoanele mobile date pe silent. Nu va fi tolerată întârzierea studenților la curs și seminar întrucât aceasta se dovedește disruptivă la adresa procesului educațional;</li> <li>- <b>Necesarul de mijloace și materiale:</b> sala care să acomodeze cel puțin 50 de persoane, dotată cu proiector și ecran de proiectie.</li> </ul>  |
| 5.2. de desfășurarea a seminarului/laboratorului | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Organizarea activităților instructiv-educative:</b> studenții se vor prezenta în intervalele stabilite fără a schimba grupele;</li> <li>- <b>Necesarul de mijloace și materiale:</b> sala care să permită lucrul concomitent a cel puțin 25 de persoane, dotată cu echipamente specifice. Studenții vor avea echipament adecvat activităților desfășurate.</li> <li>- Studenții se vor prezenta la lucrările practice cu telefoanele mobile închise și cu încălțăminte sport diferită de cea de stradă. Nu vor fi tolerate convorbirile</li> </ul> |

|  |   |
|--|---|
|  | telefonice în timpul cursului, nici părăsirea de către studenți a sălii de sport în vederea preluării apelurilor telefonice personale;<br>Nu va fi tolerată întârzierea studenților la lucrarea practică întrucât aceasta se dovedește disruptivă la adresa procesului educațional. |
|--|---|

## 6. Competențe specifice acumulate

|                                    |   |
|------------------------------------|---|
| Competențe/rezultate ale învățării | CP1 Aplică strategii didactice interculturale<br>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 și practice referitoare la învățarea și consolidarea principalelor elemente și procedee tehnice specifice jocului de volei precum și a principalelor noțiuni de regulament.  |
| 7.2 Obiectivele specifice             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cunoașterea și însușirea procedeeleor tehnice și a acțiunilor tactice fundamentale.</li> <li>• Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții prevăzute în programa școlară.</li> <li>• Dezvoltarea capacității studenților cu deprinderi practico-metodice aplicabile în lecția de educație fizică și sport, cu posibilitatea de transfer în activitățile de timp liber.</li> <li>• Educarea capacității de a folosi un limbaj de specialitate corect, cu aplicabilitate în lecția de educație fizică și activități de timp liber.</li> </ul> |

## 8. Conținuturi\*

| 8.1 Curs   | Metode de predare                           | Observații |
|--|---|------------|
| 1. Istoric, definiții și caracteristici – 2 ore                          | Prelegere, discuții                         | -          |
| 2. Noțiuni de regulament – 2 ore   | Prelegere, discuții                         | -          |
| 3. Caracterul formativ și valoarea educativă a jocului de volei – 2 ore  | Prelegere, discuții                         | -          |
| 4. Voleiul în sistemul de educație fizică – 2 ore                        | Prelegere, discuții                         | -          |
| 5. Tehnica jocului de volei – 2 ore                                      | Prelegere, discuții                         | -          |
| 6. Pozițiile fundamentale, deplasările în teren – 2 ore                  | Prelegere, discuții                         | -          |
| 7. Pasa de sus, pasa de sus spre înapoi – 2 ore                          | Prelegere, discuții                         | -          |
| 8. Serviciul – 2 ore   | Prelegere, discuții                         | -          |
| 9. Lovirea cu două mâini de jos/preluarea din serviciu – 2 ore           | Prelegere, discuții                         | -          |
| 10. Ridicarea mingii – 2 ore   | Prelegere, discuții                         | -          |
| 11. Plonjonul – 2 ore  | Prelegere, discuții                         | -          |
| 12. Lovitura de atac – 2 ore   | Prelegere, discuții                         | -          |
| 13. Blocajul – 2 ore   | Prelegere, discuții                         | -          |
| 14. Tactica jocului de volei – 2 ore                                     | Prelegere, discuții                         | -          |
| <b>8.2. Seminar-laborator</b>  |   |            |
| 1. Noțiuni de regulament – 2 ore   | Exemplificări practice însoțite de discuții | -          |
| 2. Învățarea deplasărilor specifice, poziția fundamentală – 2 ore        | Exemplificări practice însoțite de discuții | -          |
| 3. Pasa cu două mâini de sus din față de pe loc și din deplasare – 2 ore | Exemplificări practice însoțite de discuții | -          |
| 4. Pasa cu două mâini de jos – 2 ore                                     | Exemplificări practice însoțite de discuții | -          |
| 5. Serviciului de sus din față și de jos – 2 ore                         | Exemplificări 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 | - |
| <b>Bibliografie</b>  |   |   |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mureșan, A., (2005), Volei în învățământul liceal, Cluj-Napoca, G.M.I.</li> <li>2. Rusu Flavia, (2008) – Jocul de volei în școală, Editura Napoca Star</li> <li>3. Rusu, F., Șanta, C., (2009) Curs de volei _ FEFS Cluj Napoca</li> <li>4. Șanta, C., (2012) Curs de volei FEFS Cluj- Napoca</li> <li>5. Șanta, C., (2014) Volei, Ed. Casa Cartii de Stiinta, Cluj- Napoca</li> </ol> |   |   |

\* 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%                          |
| <p>10.6 Standard minim de performanță:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Cunoașterea, înțelegerea conceptelor, teoriilor și metodelor de bază ale domeniului și ale ariei de specializare; utilizarea lor adecvată în comunicarea profesională;</li> <li>– Utilizarea cunoștințelor de bază pentru explicarea și interpretarea unor variate tipuri de concepte, situații, procese, proiecte etc. asociate domeniului.</li> <li>– Cerințe pentru promovare <ul style="list-style-type: none"> <li>• Studentii au obligația de a frecventa lucrările practice.</li> <li>• Pentru a putea susține proba practică de evaluare finală studentii au nevoie de un minim de 7 prezențe la lucrările practice.</li> </ul> </li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>NOTA MINIMA PENTRU PROMOVARE ESTE 5</b></p> |                           |                         |                              |

Data completării  
01.10.2024

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Data avizării în departament

Semnătura directorului de departament