ULBS
Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu

FIŞA DISCIPLINEI*

1. Date despre program

Instituţia de învăţământ superior	Universitatea Lucian Blaga din Sibiu
Facultatea	Facultatea de Stiinte
Departament	Stiinte ale mediului,Fizica si Educatie fizica si sport
Domeniul de studiu	Educatie fizica si sport
Ciclul de studii	Licenta
Specializarea	Sport şi Performanţă Motrică

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	**Metodica predării voleiului în școală**			
Codul cursului	Tipul cursului	An de studiu	Semestrul	Număr de credite
380606S02I011 380607S02I011		1	2	5
Tipul de evaluare	Categoria formativă a disciplinei *D.S.*			
Examen				
Titular activităţi curs	Conf. univ.dr. Pomohaci Puiu Marcel			
Titular activităţi seminar / laborator/ proiect	Conf. univ.dr. Pomohaci Puiu Marcel			

3. Timpul total estimat

Extinderea disciplinei în planul de învăţământ – număr de ore pe săptămână				
Curs	Seminar	Laborator	Proiect	Total
2	2	-	-	**4**
Extinderea disciplinei în planul de învăţământ – Total ore din planul de învăţământ				
Curs	Seminar	Laborator	Proiect	Total ($NOAD_{sem}$)
28	28	-	-	**56**

Distribuţia fondului de timp pentru studiu individual	Nr.ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe	16
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren	14
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri	16
Tutoriat:	10
Examinări:	2
Total ore alocate studiului individual ($NOSI_{sem}$)	58
Total ore pe semestru ($NOAD_{sem} + NOSI_{sem}$)	**114**

4. Precondiţii (acolo unde este cazul)

De curriculum	-
De competenţe	-

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

De desfăşurare a cursului	Sala de curs a facultății
De desfăşurare a sem/lab/pr	Sala de sport a facultății

6. Competenţe specifice acumulate

Competenţe profesionale	Proiectarea şi planificarea conţinuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară Organizarea curriculumului integrat pentru disciplina Metodica disciplinei volei ,instruire şi învăţare, cu accent interdisciplinar. Evaluarea potrivit cerinţelor/ obiectivelor metodicii disciplinei volei, instruire şi învăţare, cu accent interdisciplinar. Însuşirea şi aprofundarea problemelor legate de evoluţia practicării exerciţiilor fizice. Lărgirea bagajului de cunoştinţe privind evoluţia voleiului si a fenomenului sportiv, a atitudinii faţă de practicarea independentă a exerciţiului fizic Evaluarea nivelului de pregătire teoretica. Transmiterea noţiunilor utilizate in volei, explicarea termenilor de bază al jocului de volei. Cunoasterea,intelegerea conceptelor,teoriilor si metodelor de baza ale domeniului si ale ariei de specializare si utilizarea lor adecvata in comunicarea profesionala.
Competenţe transversale	Organizarea de sesiuni de referate pe o tematică din volei Stimularea utilizării limbajului de specialitate în diferite situaţii. Susţinerea şi iniţierea de conversaţii pe teme date. Abilitatea activităţilor specifice muncii in echipă; autonomia învăţării. Operarea cu programe digitale, documentarea şi comunicarea într-o limbă de circulaţie internaţionala

7. Obiectivele disciplinei (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate)

Obiectivul general al disciplinei	Însuşirea şi aprofundarea cunostiintelor teoretice fundamentale ale voleiului si aplicarea lor in domeniul .
Obiectivele specifice	Insusirea procedeelor tehnico-tactice funfamentale ale jocului de volei. Dobândirea sistemului de cunostiinte de specialitate necesare predarii jocului de volei. Însusirea notiunilor de regulament si de organizare de competitii .

8. Conţinuturi

Curs		Nr. ore
Curs 1	1. Volei-disciplină sportivă școlară :-voleiul în școală ;-voleiul în lecția de educație fizică ;-voleiul în activitatea sportivă de masă a elevilor,studenților și adulților(-organizare de competiții).	4
Curs 2	2. Metodologia generală a predării jocului de volei:-principiile de bază ale instruirii;-stadiile instruirii;-etapele insușirii acțiunilor de joc;-metodica învățării acțiunilor de joc în volei(-metodica învățării lovirii mingii;-metodica învățării acțiunilor de joc**.**	8
Curs 3	3. Metode, procedee metodice, forme de organizare a lecţiei: explicarea – demonstrarea, exersarea frontală, exersarea în circuit, exersarea globală, lucrul pe părţi, repetarea multiplă**.**	4
Curs 4	4. Conceptia generală de joc a voleiului-conceptia individuală și colectivă(atacul si apararea).	6
Curs 5	5. Pregătirea fizică în jocul de volei: orientare generală în metodica pregătirii fizice**.**	4

Curs 6	6. Regulamentul de desfăşurare a jocului de volei.	2
	Total ore curs:	**28**
Seminar/Laborator		Nr. ore
Sem 1	1. Organizarea grupei de studenţi. Prezentarea programei analitice şi a cerinţelor. Mişcarea în teren: poziţia fundamentală, deplasarea în teren, exerciţii pregătitoare şi specifice.	2
Sem 2	2. Fandările, schimbările de direcţie, plonjoanele în jocul de volei. Joc cu temă.	2
Sem 3	3. Serviciul. Condiţii pentru eficienţa serviciului. Exerciţii pregătitoare şi specifice. Joc cu temă.	2
Sem 4	4. Pasa în jocul de volei. Exerciţii pregătitoare şi specifice. Joc cu temă.	2
Sem 5	5. Blocajul; blocajul individual în jocul de volei. Exerciţii pregătitoare şi specifice. Joc cu temă.	2
Sem 6	6. Blocajul; blocajul colectiv în 2 şi 3 jucători. Exerciţii pregătitoare şi specifice. Joc cu temă.	2
Sem 7	7 Ridicarea înaltă, paralelă, oblică. Exerciţii pregătitoare şi specifice. Joc cu temă.	2
Sem 8	8 Atacul: atacul din ridicare înaltă, atacul din ridicare scurtă şi din minge în urcare. Exerciţii pregătitoare şi specifice, joc cu temă.	2
Sem 9	9 Atacul: atacul din ridicare înaltă, atacul din ridicare scurtă şi din minge în urcare. Exerciţii pregătitoare şi specifice, joc cu temă.	2
Sem 10	10 Plasamentul şi dublarea în atac. Plasamentul în atac în afara zonei dublării. Exerciţii pregătitoare şi specifice. Joc cu temă. Indicaţii metodice**.**	2
Sem 11	11 Dublarea în cazul combinaţiilor cu atac. Exerciţii pregătitoare şi specifice. Joc cu temă. Indicaţii metodice.	2
Sem 12	12 Combinaţii tactice colective în atac. Combinaţii cu ridicare înaltă (înainte, peste cap, lungă, scurtă ca distanţă etc.). exerciţii pregătitoare şi specifice. Joc cu temă. Indicaţii metodice**.**	2
Sem 13	13 Combinaţii cu atac simultan; cu simularea a doua T în acelaşi timp (începători), cu simulare alternativă (avansaţi), exerciţii pregătitoare şi specifice. Joc cu temă. Indicaţii metodice.	2
Sem 14	14 Combinaţii cu schimb de locuri între un ridicător şi un T; între doi T. Exerciţii pregătitoare şi specifice. Joc cu temă. Indicaţii metodice.	2
	Total ore seminar/laborator	28

Metode de predare

Prelegerea/explicaţia/conversaţia	Explicaţia/demonstratia /corectarea greselilor.	

Bibliografie

Referinţe bibliografice recomandate	1 Dragnea, A., Bota Aura - Teoria activităţilor motrice - Editura didactică şi pedagogică, Bucureşti, 1999 2. Pomohaci, M. - Volei, Editura Universităţii Lucian Blaga din Sibiu, 2000 3. Pomohaci, M. - Metodica disciplinei volei, Editura Alma Mater, Sibiu, 2008 4. Păcuraru, A.– Volei – tehnică şi tactică, Editura Fundaţiei Universitare, Galaţi, 2002 5. Poenar, A. – Volei-teorie,tactică,metodică, Editura Risoprint, Cluj-Napoca,1998

Referinţe bibliografice suplimentare	1. Pomohaci M.,Sopa Sabin-''Methodical discipline of volleyball'',LAP LAMBERT Academic Publishing,Saarbruchen,Deutschland /Germany,2015,pg.258
	2. Şerban, M.– Volei curs de specializare, ANEFS Bucureşti, 1997

9. Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii epistemice, asociaţiilor profesionale şi angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

Continuturile sunt coroborate cu problematica evoluţiei jocului de volei si a practicării exerciţiilor fizice. Disciplina corespunde standardelor generale educatiei fizice si sportului,contribuid la formarea competentelor profesionale si transversale a absolventilor specific programului de studiu.

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Ponderea în nota finală	Obs.**
Curs	Examen final.	Lucrare scrisă cu subiecte teoretice si aplicaţii.	70% 10%din oficiu	
Laborator		Media notelor acordate pentru activitatea la lucrări practice .	20%	
Standard minim de performanţă				
Însuşirea în proporţie de 50 % a cunoştinţelor practice şi teoretice aferente disciplinei . Nota 5				

(*) **Fişa disciplinei cuprinde componente adaptate persoanelor cu dizabilităţi, în funcţie de tipul şi gradul acestora.**
(**) CPE – condiţionează participarea la examen; nCPE – nu condiţionează participarea la examen; CEF - condiţionează evaluarea finală;

Data completării: 25.09.2018
Data avizării în Departament: 01.10.2018

	Grad didactic, titlul, prenume, numele	Semnătura
Titular disciplină	Conf. univ.dr.Pomohaci Marcel	
Director de departament	Lect.univ.dr Voichita Gheoca	