

**ULBS**

Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu

Ministerul Educației Naționale  
Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu  
Facultatea de Științe**FIȘA DISCIPLINEI\*****1. Date despre program**

Instituția de învățământ superior	Universitatea Lucian Blaga din Sibiu
Facultatea	Facultatea de Științe
Departament	Științe ale mediului, Fizica și Educație fizică și sport
Domeniul de studiu	Educație fizică și sport
Ciclul de studii	Licenta
Specializarea	Educație fizică și sportivă

**2. Date despre disciplină**

Denumirea disciplinei	<b>Metodica predării voleiului în școală</b>			
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 activități curs	Conf. univ.dr. Pomohaci Puiu Marcel			
Titular activități seminar / laborator / proiect	Conf. univ.dr. Pomohaci Puiu Marcel			

**3. Timpul total estimat**

Extinderea disciplinei în planul de învățământ – număr de ore pe săptămână				
Curs	Seminar	Laborator	Proiect	Total
2	2	-	-	4
Extinderea disciplinei în planul de învățământ – Total ore din planul de învățământ				
Curs	Seminar	Laborator	Proiect	Total ( <i>NOAD<sub>sem</sub></i> )
28	28	-	-	56

Distribuția fondului de timp pentru studiu individual		Nr.ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe		16
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren		14
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri		16
Tutoriat:		10
Examinări:		2
Total ore alocate studiului individual ( <i>NOSI<sub>sem</sub></i> )		58
<b>Total ore pe semestru (<i>NOAD<sub>sem</sub> + NOSI<sub>sem</sub></i>)</b>		<b>114</b>

**4. Precondiții (acolo unde este cazul)**

De curriculum	-
De competențe	-

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

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

**ULBS**

Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu

Ministerul Educației Naționale  
Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu  
Facultatea de Științe

## 6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<p>Proiectarea și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară</p> <p>Organizarea curriculumului integrat pentru disciplina Metodica disciplinei volei, instruire și învățare, cu accent interdisciplinar.</p> <p>Evaluarea potrivit cerințelor/ obiectivelor metodicii disciplinei volei, instruire și învățare, cu accent interdisciplinar.</p> <p>Înșușirea și aprofundarea problemelor legate de evoluția practicării exercițiilor fizice.</p> <p>Lărgirea bagajului de cunoștințe privind evoluția voleiului și a fenomenului sportiv, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic</p> <p>Evaluarea nivelului de pregătire teoretică.</p> <p>Transmiterea noțiunilor utilizate în volei, explicarea termenilor de bază al jocului de volei.</p> <p>Cunoașterea, înțelegerea conceptelor, teoriilor și metodelor de bază ale domeniului și ale ariei de specializare și utilizarea lor adecvată în comunicarea profesională.</p>
Competențe transversale	<p>Organizarea de sesiuni de referate pe o tematică din volei</p> <p>Stimularea utilizării limbajului de specialitate în diferite situații.</p> <p>Susținerea și inițierea de conversații pe teme date.</p> <p>Abilitatea activităților specifice muncii în echipă; autonomia învățării.</p> <p>Operarea cu programe digitale, documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională</p>

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

Obiectivul general al disciplinei	Înșușirea și aprofundarea cunoștințelor teoretice fundamentale ale voleiului și aplicarea lor în domeniul .
Obiectivele specifice	Înșușirea procedurilor tehnico-tactice fundamentale ale jocului de volei. Dobândirea sistemului de cunoștințe de specialitate necesare predării jocului de volei. Înșușirea noțiunilor de regulament și de organizare de competiții .

## 8. Conținuturi

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 însușirii 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 lecției: explicarea – demonstrarea, exersarea frontală, exersarea în circuit, exersarea globală, lucrul pe părți, repetarea multiplă.	4
Curs 4	4. Concepția generală de joc a voleiului - concepția individuală și colectivă (atacul și apărarea).	6
Curs 5	5. Pregătirea fizică în jocul de volei: orientare generală în metodica pregătirii fizice.	4



# ULBS

Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu

Ministerul Educației Naționale  
Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu  
Facultatea de Științe

Curs 6	6. Regulamentul de desfășurare a jocului de volei.	2
<b>Total ore curs:</b>		<b>28</b>
<b>Seminar/Laborator</b>		Nr. ore
Sem 1	1. Organizarea grupei de studenți. Prezentarea programei analitice și a cerințelor. Mișcarea în teren: poziția fundamentală, deplasarea în teren, exerciții pregătitoare și specifice.	2
Sem 2	2. Fandările, schimbările de direcție, plonjoanele în jocul de volei. Joc cu temă.	2
Sem 3	3. Serviciul. Condiții pentru eficiența serviciului. Exerciții pregătitoare și specifice. Joc cu temă.	2
Sem 4	4. Pasa în jocul de volei. Exerciții pregătitoare și specifice. Joc cu temă.	2
Sem 5	5. Blocajul; blocajul individual în jocul de volei. Exerciții pregătitoare și specifice. Joc cu temă.	2
Sem 6	6. Blocajul; blocajul colectiv în 2 și 3 jucători. Exerciții pregătitoare și specifice. Joc cu temă.	2
Sem 7	7 Ridicarea înaltă, paralelă, oblică. Exerciții pregătitoare și specifice. Joc cu temă.	2
Sem 8	8 Atacul: atacul din ridicare înaltă, atacul din ridicare scurtă și din minge în urcare. Exerciții pregătitoare și specifice, joc cu temă.	2
Sem 9	9 Atacul: atacul din ridicare înaltă, atacul din ridicare scurtă și din minge în urcare. Exerciții pregătitoare și specifice, joc cu temă.	2
Sem 10	10 Plasamentul și dublarea în atac. Plasamentul în atac în afara zonei dublării. Exerciții pregătitoare și specifice. Joc cu temă. Indicații metodice.	2
Sem 11	11 Dublarea în cazul combinațiilor cu atac. Exerciții pregătitoare și specifice. Joc cu temă. Indicații metodice.	2
Sem 12	12 Combinații tactice colective în atac. Combinații cu ridicare înaltă (înainte, peste cap, lungă, scurtă ca distanță etc.). exerciții pregătitoare și specifice. Joc cu temă. Indicații metodice.	2
Sem 13	13 Combinații cu atac simultan; cu simularea a doua T în același timp (începători), cu simulare alternativă (avansați), exerciții pregătitoare și specifice. Joc cu temă. Indicații metodice.	2
Sem 14	14 Combinații cu schimb de locuri între un ridicător și un T; între doi T. Exerciții pregătitoare și specifice. Joc cu temă. Indicații metodice.	2
<b>Total ore seminar/laborator</b>		<b>28</b>

### Metode de predare

Prelegerea/explicația/conversația	Explicația/demonstratia /corectarea greselilor.	
-----------------------------------	---	--

### Bibliografie

Referințe bibliografice recomandate	1 Dragnea, A., Bota Aura - Teoria activităților motrice - Editura didactică și pedagogică, București, 1999
	2. Pomohaci, M. - Volei, Editura Universității Lucian Blaga din Sibiu, 2000
	3. Pomohaci, M. - Metodica disciplinei volei, Editura Alma Mater, Sibiu, 2008
	4. Păcuraru, A.– Volei – tehnică și tactică, Editura Fundației Universitare, Galați, 2002
	5. Poenar, A. – Volei-teorie,tactică,metodică, Editura Risoprint, Cluj-Napoca,1998



# ULBS

Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu

Ministerul Educației Naționale  
Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu  
Facultatea de Științe

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

## 9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

Continuturile sunt coroborate cu problematica evoluției jocului de volei și a practicării exercițiilor fizice. Disciplina corespunde standardelor generale educației fizice și sportului, contribuind la formarea competențelor profesionale și transversale a absolvenților 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 și aplicații.	70% 10% din oficiu	
Laborator		Media notelor acordate pentru activitatea la lucrări practice .	20%	

Standard minim de performanță

Înșuirea în proporție de 50 % a cunoștințelor practice și teoretice aferente disciplinei . Nota 5

(\*) Fișa disciplinei cuprinde componente adaptate persoanelor cu dizabilități, în funcție de tipul și gradul acestora.

(\*\*) CPE – condiționează participarea la examen; nCPE – nu condiționează participarea la examen; CEF - condiționează 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	