

### 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 / Licențiat în educație fizică și sport

#### 2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	Fundamentele științifice ale jocului de volei			
	Tipul cursului	An de studiu	Semestrul	Număr de credite
Codul cursului				
380606F01I006		1	1	4
380607F01I006				
Tipul de evaluare	Categoriza formativă a disciplinei <i>DF</i>			
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
1	2	-	-	3
Extinderea disciplinei în planul de învățământ – Total ore din planul de învățământ				
Curs	Seminar	Laborator	Proiect	Total ( <i>NOAD<sub>sem</sub></i> )
14	28	-	-	42

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
Total ore pe semestru ( <i>NOAD<sub>sem</sub> + NOSI<sub>sem</sub></i> )		100

#### 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 curs a facultății

**ULBS**

Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu

**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>Însușirea 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	Realizarea legăturii jocului de volei cu sistemul disciplinelor ce alcătuiesc știința educației fizice și a sportului, prin însușirea și aprofundarea cunoștințelor teoretice fundamentale ale voleiului și aplicarea lor în domeniu .
Obiectivele specifice	<p>Abordarea metodologiei cercetării științifice în domeniul jocului de volei.</p> <p>Lărgirea bagajului de cunoștințe privind evoluția voleiului ca fenomenul sportiv.</p> <p>Însușirea procedurilor tehnico-tactice fundamentale ale jocului de volei.</p> <p>Dobândirea sistemului de cunoștințe de specialitate necesare predării jocului de volei.</p> <p>Însușirea noțiunilor de regulament și de organizare de competiții .</p>

**8. Conținuturi**

Curs		Nr. ore
Curs 1	1. Aspecte generale. Evoluția jocului de volei.	1
Curs 2	2. Rolul F.I.V.B. și a marilor competiții în procesul jocului. Contribuția României la dezvoltarea voleiului pe plan mondial.	2
Curs 3	3. Aspecte caracteristice ale principalelor școli de volei (Japonia, Germania, Brazilia etc.).	1
Curs 4	4. Obiectul și problemele teoriei și metodicii jocului de volei.	2

**ULBS**

Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu

Curs 5	5. Locul și rolul voleiului în sistemul nostru de educație fizică și sport.	2
Curs 6	6. Legătura jocului de volei cu sistemul disciplinelor ce alcătuiesc știința educației fizice și a sportului.	2
Curs 7	7. Problematika și metodologia cercetării științifice în domeniul jocului de volei.	2
Curs 8	8. Caracteristicile jocului de volei : - accesibilitatea ; - variabilitatea în solicitarea la efort ; - multilateralitatea ; - alte caracteristici .	2
<b>Total ore curs:</b>		<b>14</b>
<b>Seminar/Laborator</b>		<b>Nr. ore</b>
Sem 1	1. Concepția de joc- concepția tactică (atacul și apărarea).	2
Sem 2	2. . Tehnica și tactica individuală. Particularități tehnico-tactice individuale.	4
Sem 3	3. . Tehnica apărării în jocul de volei. Aspecte importante din tehnica apărării (preluare, blocajul, preluarea în cadrul autodublării).	4
Sem 4	4. Tehnica atacului în jocul de volei. Aspecte importante din tehnica atacului (serviciul, ridicarea, atacul).	4
Sem 5	5. Tactica colectivă în jocul de volei. Tactica colectivă în atac: particularități ale tacticii colective în atac la începători și avansați.	4
Sem 6	6. Conținutul tacticii colective în atac; combinații tactice (cu atac simultan, cu schimbare de locuri, cu intrare).	2
Sem 7	7 Combinații tactice (cu preluare directă, cu atac din linia a doua, cu patru lovituri).	2
Sem 8	8 Tactica colectivă în apărare. Particularități ale tacticii colective în apărare la începători și avansați.	4
Sem 9	9 Sisteme de joc în apărare: așezare inițială în dispozitivul de apărare; apărare în urma unui atac rapid.	2
<b>Total ore seminar/laborator</b>		<b>28</b>

**Metode de predare**

Explicația, exemplificarea, conversația euristică, învățarea prin cooperare, studiul documentelor.	Explicația, conversația euristică.	
--	------------------------------------	--

**Bibliografie**

Referințe bibliografice recomandate	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dragnea, A., Bota Aura - Teoria activităților motrice - Editura didactică și pedagogică, București, 1999</li> <li>2. Pomohaci, M. - Volei, Editura Universității Lucian Blaga din Sibiu, 2000</li> <li>3. Pomohaci, M. - Metodica disciplinei volei, Editura Alma Mater, Sibiu, 2008</li> <li>4. Păcuraru, A.- Volei – tehnică și tactică, Editura Fundației Universitare, Galați, 2002</li> <li>5. Poenar, A. – Volei-teorie,tactică,metodică, Editura Risoprint, Cluj-Napoca,1998</li> </ol>
Referințe bibliografice suplimentare	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pomohaci M.,Sopa Sabin-"Methodical discipline of volleyball",LAP LAMBERT Academic Publishing,Saarbruchen,Deutschland /Germany,2015,pg.258</li> <li>2. Șerban, M.– Volei curs de specializare, ANEFS București, 1997</li> </ol>

**ULBS**

Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu

**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	Lucrare scrisă cu subiecte teoretice și aplicații.	70% 10% din oficiu	
Laborator		Media notelor acordate pentru activitatea la seminar.	20%	
Standard minim de performanță				
Însușirea în proporție de 50 % a cunoștințelor 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, nume	Semnătura
Titular disciplină	Conf. univ.dr.Pomohaci Marcel	
Director de departament	Lect.univ.dr Voichita Gheoca	