

**FIȘA DISCIPLINEI\***

**1. Date despre program**

|                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| Instituția de învățământ superior | <i>Universitatea „Lucian Blaga” din Sibiu</i>                   |
| Facultatea                        | <i>Științe</i>  |
| Departament                       | <i>Științe ale Mediului, Fizică și Educație Fizică și Sport</i> |
| Domeniul de studiu                | <i>Educație fizică și sport</i>                                 |
| Ciclul de studii                  | <i>Licență</i>  |
| Specializarea                     | <i>Sport și performanță motrică</i>                             |

**2. Date despre disciplină**

|   |   |              |           |                  |
|---|---|--------------|-----------|------------------|
| Denumirea disciplinei                           | <b>Metodica predării voleiului în școală</b>  |              |           |                  |
| Codul cursului                                  | Tipul cursului  | An de studiu | Semestrul | Număr de credite |
| <i>380607F01I006</i>                            |   | <i>1</i>     | <i>2</i>  | <b>5</b>         |
| Tipul de evaluare:                              | Categoriza formativă a disciplinei: DS<br>(DF=fundamentală.; DD=domeniu; DS=specialitate; DC=complementară) |              |           |                  |
| <i>Examen</i>                                   | <i>DS</i>   |              |           |                  |
| Titular activități curs                         | <b>Conf. univ. dr. Pomohaci Puiu Marcel</b>   |              |           |                  |
| Titular activități seminar / laborator/ proiect | <b>Conf. univ. dr. Pomohaci Puiu Marcel</b>   |              |           |                  |

**3. Timpul total estimat**

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

|  |            |
|--|------------|
| 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> )                           | <b>58</b>  |
| <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  |
| De desfășurare a sem/lab/pr | Sala de sport |

### 6. Competențe specifice acumulate

|                         |   |
|-------------------------|---|
| Competențe profesionale | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Proiectarea și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară</li> <li>• Organizarea curriculumului integrat pentru disciplina Metodica disciplinei volei, instruire și învățare, cu accent interdisciplinar.</li> <li>• Evaluarea potrivit cerințelor/ obiectivelor metodicii disciplinei volei, instruire și învățare, cu accent interdisciplinar.</li> <li>• Însușirea și aprofundarea problemelor legate de evoluția practicării exercițiilor fizice.</li> <li>• Lărgirea bagajului de cunoștințe privind evoluția voleiului și a fenomenului sportiv, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic</li> <li>• Evaluarea nivelului de pregătire teoretică.</li> <li>• Transmiterea noțiunilor utilizate în volei, explicarea termenilor de bază al jocului de volei.</li> <li>• Cunoașterea, înțelegerea conceptelor, teoriilor și metodelor de bază ale domeniului și ale ariei de specializare și utilizarea lor adecvată în comunicarea profesională.</li> </ul> |
| Competențe transversale | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Organizarea de sesiuni de referate pe o tematică din volei</li> <li>• Stimularea utilizării limbajului de specialitate în diferite situații. Susținerea și inițierea de conversații pe teme date.</li> <li>• Abilitatea activităților specifice muncii în echipă; autonomia învățării.</li> <li>• Operarea cu programe digitale, documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională</li> </ul>  |

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

|                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| Obiectivul general al disciplinei | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Însușirea și aprofundarea cunoștințelor teoretice fundamentale ale voleiului și aplicarea lor în domeniul</li> </ul>   |
| Obiectivele specifice             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Însușirea procedurilor tehnico-tactice fundamentale ale jocului de volei.</li> <li>• Dobândirea sistemului de cunoștințe de specialitate necesare predării jocului de volei.</li> <li>• Însușirea noțiunilor de regulament și de organizare de competiții</li> </ul> |

### 8. Conținuturi

| Curs   |  | Nr. ore |
|--------|--|---------|
| Curs 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  | 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  | 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  | Conceptia generală de joc a voleiului-conceptia individuală și colectivă(atacul și apararea).  | 6         |
| Curs 5  | Pregătirea fizică în jocul de volei: orientare generală în metodica pregătirii fizice  | 4         |
| Curs 6  | Regulamentul de desfășurare a jocului de volei.  | 2         |
| <b>Total ore curs:</b>                              |  | <b>28</b> |
| <b>Seminar/Laborator/Lucrări practice</b>           |  | Nr. ore   |
| Sem. 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  | Fandările, schimbările de direcție, plonjoanele în jocul de volei. Joc cu temă   | 2         |
| Sem. 3  | Serviciul. Condiții pentru eficiența serviciului. Exerciții pregătitoare și specifice. Joc cu temă.  | 2         |
| Sem. 4  | Pasa în jocul de volei. Exerciții pregătitoare și specifice. Joc cu temă.  | 2         |
| Sem. 5  | Blocajul; blocajul individual în jocul de volei. Exerciții pregătitoare și specifice. Joc cu temă.   | 2         |
| Sem. 6  | Blocajul; blocajul colectiv în 2 și 3 jucători. Exerciții pregătitoare și specifice. Joc cu temă.  | 2         |
| Sem. 7  | Ridicarea înaltă, paralelă, oblică. Exerciții pregătitoare și specifice. Joc cu temă   | 2         |
| Sem. 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  | Atacul: atacul din ridicare înaltă, atacul din ridicare scurtă și din minge în urcare. Exerciții pregătitoare și specifice, joc cu temă.   | 2         |
| Sem. 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   | Dublarea în cazul combinațiilor cu atac. Exerciții pregătitoare și specifice. Joc cu temă. Indicații metodice.   | 2         |
| Sem. 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   | 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   | 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/lucrări practice</b> |  | <b>28</b> |

#### Metode de predare

|                 |   |
|-----------------|---|
| Curs și seminar | Prelegerea, prezentarea PowerPoint, problematizarea |
|-----------------|---|

### Bibliografie

|                                      |  |
|--------------------------------------|--|
| Referințe bibliografice recomandate  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dragnea, A., Bota, A. (1999). Teoria activităților motrice - Editura didactică și pedagogică, București.</li> <li>2. Pomohaci, M. (2000). Volei, Editura Universității Lucian Blaga din Sibiu.</li> <li>3. Pomohaci, M. (2008). Metodica disciplinei volei, Editura Alma Mater, Sibiu.</li> <li>4. Păcuraru, A. (2002). Volei – tehnică și tactică, Editura Fundației Universitare, Galați.</li> <li>5. Poenar, A. (1998). Volei-teorie,tactică,metodică, Editura Risoprint, Cluj-Napoca.</li> <li>6. Pomohaci, M., Sopa, I. S. (2015). Methodical discipline of volleyball. LAP Lambert, pag. 269 ISBN 978-3-659-78757-7</li> <li>7. Pomohaci, M., Sopa, I. S. (2019). Volleyball game as science and specialization in sport and physical education. LAP Lambert, pag. 317 ISBN: 978-613-9-44474-8</li> <li>8. Pomohaci, M., Sopa, I. S. (2020). Selecția în jocul de volei. Pregătirea tehnico-tactică în minivolei. Editura Universității „Lucian Blaga” din Sibiu, pag. 166.</li> <li>9. Pomohaci, M., Sopa, I. S. (2020). Tehnica și tactica în jocul de volei. Editura Universității „Lucian Blaga” din Sibiu, pag. 195.</li> <li>10. Pomohaci, M., Sopa, I. S. (2018). Metodologia științifică în jocul de volei – curs pentru studenți.</li> <li>11. Pomohaci, M., Sopa, I. S. (2019). Coaching-ul și jocurile colective – curs pentru studenți.</li> <li>12. Pomohaci, M., Sopa, I. S. (2020). Proiectare didactică în educație fizică și sport la nivel liceal – curs pentru studenți.</li> </ol> |
| Referințe bibliografice suplimentare | <p>Șerban, M. (1997). Volei curs de specializare, ANEFS București.</p>   |

### 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

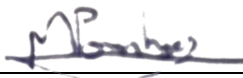
| Tip activitate  | Criterii de evaluare            | Metode de evaluare   | Ponderea în nota finală | Obs.** |
|-----------------|---------------------------------|--|-------------------------|--------|
| Curs și seminar | Nivelul cunoștințelor teoretice | Examen normal sau online<br>Lucrare scrisă cu subiecte teoretice și aplicații<br>Media notelor acordate pentru activitatea la seminar. | 80%<br><br>20%          |        |

(\*) 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: 01.10.2020

Data avizării în Departament: 02.10.2020

|                         | Grad didactic, titlul, prenume, numele | Semnătura   |
|-------------------------|--|---|
| Titular disciplină      | Conf. univ. dr. Pomohaci Puiu Marcel   |  |
| Director de departament | Lector univ.dr. Voichița Gheoca        | Voichita Gheoca   |