

**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>Fundamentele științifice ale jocului de volei</b>			
Codul cursului	Tipul cursului	An de studiu	Semestrul	Număr de credite
<i>380607S02I011</i>		<i>1</i>	<i>1</i>	<b>4</b>
Tipul de evaluare:	Categoriza formativă a disciplinei: DD (DF=fundamentală.; DD=domeniu; DS=specialitate; DC=complementară)			
<i>Examen</i>	<i>DF</i>			
Titular activități curs	<i>Conf. univ. dr. Pomohaci Puiu Marcel</i>			
Titular activități seminar / laborator/ proiect	<i>Conf. univ. dr. Pomohaci Puiu Marcel</i>			

**3. Timpul total estimat**

Extinderea disciplinei în planul de învățământ – număr de ore pe săptămână				
Curs	Seminar	Laborator	Proiect	Total
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<b>3</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>14</i>	<i>28</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<b>42</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> )	58
<b>Total ore pe semestru (<i>NOAD<sub>sem</sub></i> + <i>NOSI<sub>sem</sub></i>)</b>	<b>100</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 curs

### 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 si a fenomenului sportiv, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic</li> <li>• Evaluarea nivelului de pregătire teoretica.</li> <li>• Transmiterea noțiunilor utilizate in volei, explicarea termenilor de bază al jocului de volei.</li> <li>• Cunoasterea,intelegerea conceptelor,teoriilor si metodelor de baza ale domeniului si ale ariei de specializare si utilizarea lor adecvata in comunicarea profesionala.</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 in echipă; autonomia învățării.</li> <li>• Operarea cu programe digitale, documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internaționala</li> </ul>

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

Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizarea legăturii jocului de volei cu sistemul disciplinelor ce alcătuiesc știința educației fizice și a sportului, prin însușirea și aprofundarea cunostiintelor teoretice fundamentale ale voleiului si aplicarea lor in domeniu .</li> </ul>
Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abordarea metodologiei cercetării științifice în domeniul jocului de volei.</li> <li>• Lărgirea bagajului de cunoștințe privind evoluția voleiului ca fenomenul sportiv.</li> <li>• Insusirea procedeelor tehnico-tactice funfamentale ale jocului de volei. Dobândirea sistemului de cunostiinte de specialitate necesare predarii jocului de volei.</li> <li>• Însusirea notiunilor de regulament si de organizare de competitii .</li> </ul>

## 8. Conținuturi

<b>Curs</b>		<b>Nr. ore</b>
Curs 1	Aspecte generale. Evoluția jocului de volei	1
Curs 2	Rolul F.I.V.B. și a marilor competiții în procesul jocului. Contribuția României la dezvoltarea voleiului pe plan mondial	2
Curs 3	Aspecte caracteristice ale principalelor școli de volei	1
Curs 4	Obiectul și problemele teoriei și metodicii jocului de volei	2
Curs 5	Locul și rolul voleiului în sistemul nostru de educație fizică și sport	2
Curs 6	Legătura jocului de volei cu sistemul disciplinelor ce alcătuiesc știința educației fizice și a sportului	2
Curs 7	Problematica și metodologia cercetării științifice în domeniul jocului de volei	2
Curs 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/Lucrări practice</b>		<b>Nr. ore</b>
Sem. 1	Conceptia de joc- conceptia tactica(atacul si apararea)	2
Sem. 2	Tehnica și tactica individuală. Particularități tehnico-tactice individuale	4
Sem. 3	Tehnica apărării în jocul de volei. Aspecte importante din tehnica apărării (preluare, blocajul, preluarea în cadrul autodublării)	4
Sem. 4	Tehnica atacului în jocul de volei. Aspecte importante din tehnica atacului (serviciul, ridicarea, atacul)	4
Sem. 5	Tactica colectivă în jocul de volei. Tactica colectivă în atac: particularități ale tacticii colective în atac la începători și avansați	4
Sem. 6	Conținutul tacticii colective în atac; combinații tactice (cu atac simultan, cu schimbare de locuri, cu intrare)	2
Sem. 7	Combinații tactice (cu preluare directă, cu atac din linia a doua, cu patru lovituri)	2
Sem. 8	Tactica colectivă în apărare. Particularități ale tacticii colective în apărare la începători și avansați	4
Sem. 9	Sisteme de joc în apărare: așezare inițială în dispozitivul de apărare; apărare în urma unui atac rapid	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	Șerban, M. (1997). Volei curs de specializare, ANEFS București.

### 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	<p>Examen online</p> <p>Lucrare scrisă cu subiecte teoretice și aplicații</p> <p>Media notelor acordate pentru activitatea la seminar.</p>	<p>80%</p> <p>20%</p>	

(\*) 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