

FIȘA DISCIPLINEI
1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea de Vest din Timișoara
1.2. Facultatea	Educație Fizică și Sport
1.3. Departamentul	Educație Fizică și Sportivă
1.4. Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5. Ramura de știință	Știința sportului și educației fizice
1.6. Ciclul de studii	Licență
1.7. Programul de studii/ calificarea	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ Profesor în învățământul primar –cod C.O.R 234101, Profesor în învățământul gimnazial –cod C.O.R 233002 Cercetător în educație fizică și sport- cod C.O.R. 226909 Asistent de cercetare în educație fizică și sport- cod C.O.R 226910 Consilier sportiv- cod C.O.R 226911

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		VOLEI					
2.2. Titularul activităților de curs		Conf.univ.dr. Grădinaru Sorin					
2.3. Titularul activităților de seminar		Conf.univ.dr. Grădinaru Sorin					
2.4. Anul de studii	I	2.5. Semestrul	2	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7. Regimul disciplinei	Ob.

3. Timpul total estimat (ore pe semestru al activităților didactice)

3.1. Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	1	3.3. seminar/laborator	3
3.4. Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs	14	3.6. seminar/laborator	42
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate/pe teren					20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutorat					12
Examinări					4
Alte activități ...					
3.7. Total ore studiu individual	56				
3.8. Total ore pe semestru	112				
3.9. Număr de credite	4				

4. Precondiții (acolo unde e cazul)

4.1. de curriculum	• Nu este cazul
4.2. de competențe	• Nu este cazul

5. Condiții (acolo unde e cazul)

5.1. de desfășurarea a cursului	• Sală de curs
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului	• Sală de sport

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	C.P.1. Cunoașterea mecanismului de bază a principalelor acțiunilor de joc. C.P.2. Mijloace de învățare și consolidare a acestora. C.P.3 Consolidarea acțiunilor de joc prevăzute în programa școlară.
Competențe transversale	C.T.1. Utilizarea metodelor și tehnicilor de autocontrol psihocomportamental. C.T.2. Asimilarea cunoștințelor de tip organizațional.

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	- Cursul are menirea de a prezenta metodică de învățare și consolidare a acțiunilor de joc, precum și modul de organizare și desfășurare a competițiilor sportive. - Deprinderea de a stăpâni la nivel de avansați a principalelor acțiuni de joc și a metodicii de învățare și consolidare.
7.2. Obiectivele specifice	- Formarea capacității de aplicare în jocuri cu efective reduse. - Formarea capacității de aplicare în joc cu respectarea regulamentului. - Priceperi de metodist.

8. Conținuturi*

8.1. Curs	Metode de predare	Observații
Apariția și dezvoltarea jocului de volei. Voleiul în România și contribuția țării noastre la dezvoltarea acestuia. Caracteristici, structură (2 ore) 3Oc, 5Oc	Prelegerea Conversația	- Adam, V. (2004) Inițiere în jocul de volei, Editura ANDREAS, București, pag. 13-29 - Bâc, O.(1999) Volleyball, Editura Universității din Oradea, pag.7-41 - Păcuraru, Al. (1999) VOLEI. Teorie și Metodică, Editura Fundației Universitare „Dunărea de Jos”, Galați, pag. 1-11
Acțiuni individuale în volei – particularități și sistematizare (4 ore) 1Oc, 2Oc	Prelegerea Conversația	- Grădinaru, S., Mergheș, P. (2010) VOLEI tehnică-tactică, Editura Eurobit, Timișoara, pag. 25-83 - Moș, Doina (2007) VOLEI – tehnica jocului, Editura Eurobit, Timișoara, pag.4-66
Acțiuni colective – tactica colectivă (4ore) 1Oc, 4Oc	Prelegerea Conversația	- Bâc, O.(1999) Volleyball, Editura Universității din Oradea, pag.42-92 - Grădinaru, S., Mergheș, P. (2010) VOLEI tehnică-tactică, Editura Eurobit, Timișoara, pag.84-103
Regulamentul jocului de volei (4 ore) 6Oc	Prelegerea Conversația	- Bâc, O. și colab. (2002) Volleyball-ul în kinetoterapie, Editura Universității din Oradea, pag.58-99 - Grădinaru, S., Mergheș, P. (2010) VOLEI tehnică-tactică, Editura Eurobit,

		Timișoara, pag.105-152
Bibliografie		
1. Adam, V. (2004) Inițiere în jocul de volei, Editura ANDREAS, București. 2. Bâc, O.(1999) Volleyball, Editura Universității din Oradea. 3. Bâc, O. și colab. (2002) Volleyball-ul în kinetoterapie, Editura Universității din Oradea. 4. Grădinaru, S., Mergheș, P. (2010) VOLEI tehnică-tactică, Editura Eurobit, Timișoara. 5. Moț, Doina (2007) VOLEI – tehnica jocului, Editura Eurobit, Timișoara. 6. Păcuraru, Al. (1999) VOLEI. Teorie și Metodică, Editura Fundației Universitare „Dunărea de Jos”, Galați.		
8.2. Seminar/laborator	Metode de predare	Observații
Organizarea materială pentru lecții. (2 ore) 3Oap, 3Oat	Demonstrația Exersarea	-Se lucrează individual și în grup
Jocul de volei: generalități, scopul jocului, terenul de joc, zone și spații, acțiuni de joc. Acomodarea cu dimensiunile terenului – deplasări specifice. (2 ore) 3Oap, 3Oat	Demonstrația Exersarea	-Se lucrează individual și în grup
Poziția fundamentală – mișcarea în teren. (2 ore) 1Oap, 1Oat, 2Oap, 2Oat	Demonstrația Exersarea	-Se lucrează individual și în grup
Pasa cu două mâini de sus – ex. pregătitoare, ex. globale în 2 și 3 jucători. (2 ore) 1Oap, 1Oat, 2Oap, 2Oat	Demonstrația Exersarea	--Se lucrează individual și în grup
Pasa cu două mâini de jos. (2 ore) 1Oap, 1Oat, 2Oap, 2Oat	Demonstrația Exersarea	-Se lucrează individual și în grup
Serviciul de sus din față – ex. globale (2 ore) 1Oap, 1Oat, 2Oap, 2Oat	Demonstrația Exersarea	-Se lucrează individual și în grup
Joc bilateral 3-3 pe jumătate de teren utilizând cele 3 acțiuni însușite (4 ore) 4Oap, 4Oat, 6oap, 6Oat	Demonstrația Exersarea	-Se constituie echipe echilibrate valoric
Lovitura de atac – generalități, execuții fără minge, execuții globale (la minge ținută, aruncată, din pasă). (2 ore) 1Oap, 1Oat, 2Oap, 2Oat	Demonstrația Exersarea	-Se lucrează individual și în grup
Blocaj individual – ex. globale, atac – blocaj. (2 ore) 1Oap, 1Oat, 2Oap, 2Oat	Demonstrația Exersarea	-Se lucrează individual și în grup
Serviciu – preluare din serviciu (a nu se neglija preluarea de sus). (2 ore) 1Oap, 1Oat, 2Oap, 2Oat	Demonstrația Exersarea	-Se lucrează individual și în grup
Plonjonul – diferențiat fete – băieți (facultativ). (2 ore) 1Oap, 1Oat, 2Oap, 2Oat	Demonstrația Exersarea	-Se lucrează individual și în grup
Complexe tehnico-tactice cu accent pe regula celor 3 lovituri. (4 ore)	Demonstrația	-Se lucrează individual și în grup

3Oap, 3Oat	Exersarea	
Joc bilateral 4-4 (după modelul jocului de minivolei). (6 ore) 4Oap, 4Oat, 5Oap, 5Oat, 6Oap, 6Oat	Exersarea	-Se constituie echipe echilibrate valoric; -Accent pe dispunerea jucătorilor în teren în cele două situații fundamentale de joc
Joc bilateral 6-6 (după modelul jocului competițional). (8 ore) 4Oap, 4Oat, 5Oap, 5Oat, 6Oap, 6Oat	Exersarea	-Se constituie echipe echilibrate valoric; -Accent pe dispunerea jucătorilor în teren în cele două situații fundamentale de joc
Bibliografie		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Adam, V. (2004) Inițiere în jocul de volei, Editura ANDREAS, București. 2. Bâc, O.(1999) Volleyball, Editura Universității din Oradea. 3. Bâc, O. și colab. (2002) Volleyball-ul în kinetoterapie, Editura Universității din Oradea. 4. Grădinaru, S., Mergheș, P. (2010) VOLEI tehnică-tactică, Editura Eurobit, Timișoara. 5. Moț, Doina (2007) VOLEI – tehnica jocului, Editura Eurobit, Timișoara. 6. Păcuraru, Al. (1999) VOLEI. Teorie și Metodică, Editura Fundației Universitare „Dunărea de Jos”, Galați. 		

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

Studentii vor conștientiza efectele practicării jocului de volei ca mijloc de menținere a unei stări de sănătate optime cât și de coagulare a echipei în activitatea profesională pe care o vor desfășura.

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. Curs	Înșușirea conținutului cursului	Observarea curentă	50%
	Atitudinea față de disciplină	Testarea cunoștințelor	
10.5. Seminar/laborator	Înșușirea deprinderilor specifice	Probe de control	50%
	Criteriul progresului realizat		
10.6. Standard minim de performanță: Stăpânirea acțiunilor de joc și a conținutului cursului la nivel minimal.			

Data completării
10.09.2019

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Semnătura directorului de departament