

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

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

### 2. Date despre disciplină

|   |                               |                |   |                        |   |                          |     |
|---|-------------------------------|----------------|---|------------------------|---|--------------------------|-----|
| 2.1. Denumirea disciplinei              | Volei 2                       |                |   |                        |   |                          |     |
| 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                     | III                           | 2.5. Semestrul | 1 | 2.6. Tipul de evaluare | C | 2.7. Regimul disciplinei | Op. |

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

|   |    |                    |  |                        |               |
|---|----|--------------------|--|------------------------|---------------|
| 3.1. Număr de ore pe săptămână  | 1  | din care: 3.2 curs |  | 3.3. seminar/laborator | 1             |
| 3.4. Total ore din planul de învățământ   | 14 | din care: 3.5 curs |  | 3.6. seminar/laborator | 14            |
| <b>Distribuția fondului de timp</b>   |    |                    |  |                        | <b>70 ore</b> |
| Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe                                  |    |                    |  |                        | 20            |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate/pe teren |    |                    |  |                        | 20            |
| Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri                       |    |                    |  |                        | 14            |
| Examinări   |    |                    |  |                        | 6             |
| Tutorat   |    |                    |  |                        | 10            |
| Examinări   |    |                    |  |                        |               |
| Alte activități ...   |    |                    |  |                        |               |
| 3.7. Total ore studiu individual  | 70 |                    |  |                        |               |
| 3.8. Total ore pe semestru  | 84 |                    |  |                        |               |
| 3.9. Număr de credite   | 3  |                    |  |                        |               |

### 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  |
| <b>6. Competențe specifice acumulate</b>        |  |
| Competențe profesionale                         | <p>C.P.1. Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară.</p> <p>C.P.2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar.</p> <p>C.P.3. Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic.</p> <p>C.P.4. Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă.</p> <p>C.P.5. Evaluarea nivelului de pregătire a practicantilor activităților de educație fizică și sport.</p> <p>C.P.6. Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului.</p> |
| Competențe transversale                         | <p>C.T.1. Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională.</p> <p>C.T.2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive.</p>  |

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

|  |   |
|--|---|
| 7.1. Obiectivul general al disciplinei | <p>Cursul are menirea de a prezenta problematica tehnicii și tacticii jocului de volei, sistematizarea acestor două componente, precum și regulamentul jocului de volei.</p> <p>Deprinderea de a aplica acțiunile de joc de bază în jocul bilateral și de a opera cu principalele prevederi regulamentare.</p>  |
| 7.2. Obiectivele specifice             | <p>1Oc. Să utilizeze terminologia specifică jocului de volei.</p> <p>1Oap. Să opereze cu simboluri (semne convenționale) în descrierea mijloacelor de instruire.</p> <p>1Oat. Să identifice mijloace adecvate învățării și consolidării acțiunilor de joc.</p> <p>2Oc. Să cunoască tehnica de execuție a acțiunilor de joc.</p> <p>2Oap. Să cunoască mecanismul eficienței acțiunilor de joc.</p> <p>2Oat. Să manifeste preocupare pentru formarea reprezentării corecte a exercițiilor.</p> <p>3Oc. Să cunoască efectele practicării jocului de volei.</p> <p>3Oap. Să opereze cu mijloace specifice în sfera motricității.</p> <p>3Oat. Să formeze obișnuința de practicare independentă a jocului de volei.</p> <p>4Oc. Să cunoască formele și modelele de joc pentru copii, juniori și seniori.</p> <p>4Oap. Să adapteze sistemele de acționare în funcție de vârstă subiecților și a mediului de desfășurare a jocului.</p> <p>4Oat. Să manifeste interes pentru promovarea jocului de volei în medii dintre cele mai diverse.</p> <p>5Oc. Să identifice voleiul românesc în trecut și prezent.</p> <p>5Oap. Să studieze modele de jucători.</p> <p>5Oat. Să susțină activitatea de performanță la nivel local și național.</p> <p>6Oc. Să cunoască regulamentul de joc și de organizare a unei competiții.</p> <p>6Oap. Să aplice prevederile regulamentare în calitate de arbitru.</p> |

|  |   |
|--|---|
|  | 6Oat. Să manifeste imparțialitate în aplicarea regulamentului de joc. |
|--|---|

## 8. Conținuturi\*

| 8.1. Curs  | Metode de predare   | Observații  |
|--|---|---|
| <b>Bibliografie</b>  |   |   |
| 8.2. Seminar/laborator   | Metode de predare   | Observații  |
| Metodica învățării și consolidării acțiunilor de joc (6 ore)<br>1Oap., 1Oat., 2Oap., 2Oat.   | Demonstrația<br>Exersarea<br>Algoritmizarea   | -Se lucrează individual și în grup  |
| Complexe tehnice cu legarea acțiunilor de joc în faze de joc (2ore)<br>4Oap., 4Oat., 5Oap., 5Oat.                                      | Exersarea<br>Algoritmizarea   | -Se lucrează în grup  |
| Joc cu efective reduse (2 ore)<br>3Oap., 3Oat.   | Exersarea   | -Se constituie echipe echilibrate valoric   |
| Joc bilateral 6-6. Învățarea și consolidarea dispozitivului de joc pe serviciul propriu și pe serviciul advers (4 ore)<br>6Oap., 6Oat. | Exersarea   | -Se constituie echipe echilibrate valoric<br>-Accent pe dispunerea jucătorilor în teren în cele două situații fundamentale de joc |
| <b>Bibliografie</b>  |   |   |
| 1. Băc, O.   | (1999) Volleyball, Editura Universității din Oradea.  |   |
| 2. Grapă, F., Mârza, D.  | (1998) Volei în învățământ, Editura Plumb, Bacău.   |   |
| 3. Grădinaru, S., Voicu, S.  | (1996) Jocuri motrice pregătitoare pentru învățarea voleiului în școală, Editura Mirton, Timișoara. |   |
| 4. Grădinaru, S., Mergheș, P.  | (2010) VOLEI tehnică-tactică, Editura Eurobit, Timișoara.   |   |
| 5. Mergheș, P., Grădinaru, S.  | (2014) Volei la început de drum, Editura Mirton, 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 dobândi cunoștințe și abilități de demonstrant și metodist necesare predării jocului de volei în școală.

## 10. Evaluare

| Tip de activitate | 10.1. Criterii de evaluare | 10.2. Metode de evaluare | 10.3. Pondere din nota finală |
|-------------------|----------------------------|--------------------------|-------------------------------|
|-------------------|----------------------------|--------------------------|-------------------------------|

|   |                                   |  |     |
|---|-----------------------------------|--|-----|
| <b>10.4. Curs</b>   | Însușirea conținutului cursului   | Observarea curentă<br>Testarea cunoștințelor | 50% |
|   | Atitudinea față de disciplină     |  |     |
| <b>10.5. Seminar/<br/>laborator</b>   | Însușirea deprinderilor specifice | Probe de control                             | 50% |
|   | Criteriul progresului realizat    |  |     |
| <b>10.6. Standard minim de performanță:</b><br>Cunoștințe și priceperi minime de demonstrant și metodist. |                                   |  |     |

Data completării  
10.09.2019

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Semnătura directorului de departament