

**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	Educație Fizică și Sport
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii / calificarea	Alte facultăți

**2. Date despre disciplină**

2.1. Denumirea disciplinei		Volei					
2.2. Titularul activităților de curs							
2.3. Titularul activităților de seminar		Conf.univ.dr. Grădinaru Sorin					
2.4. Anul de studii	I+II	2.5. Semestrul	1,2,3,4	2.6. Tipul de evaluare	C	2.7. Regimul disciplinei	Ob.

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

3.1. Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs		3.3. seminar/laborator	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	112	din care: 3.5 curs		3.6. seminar/laborator	112
<b>Distribuția fondului de timp</b>					<b>ore</b>
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate/pe teren					
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					
Examinări					
Tutorat					
Examinări					
Alte activități ...					
3.7. Total ore studiu individual					
3.8. Total ore pe semestru	28				
3.9. Număr de credite					

**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	
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului	• Sală de sport

## 6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	C.P.1. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar. C.P.2. 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. C.P.3. Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport. C.P.4. Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului.
Competențe transversale	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. C.T.2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive.

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	- Cunoașterea necesității activității de educație fizică și sport și importanța jocurilor sportive în programa de învățământ a studenților. Importanța folosirii jocului de volei în ridicarea nivelului de pregătire sportivă a studenților. - Deprinderea de a aplica acțiunile de joc de bază în joc bilateral și de a opera cu principalele prevederi regulamentare.
7.2. Obiectivele specifice	1Oc. Să cunoască tehnica de execuție a acțiunilor de joc. 1Oap. Să cunoască mecanismul eficienței acțiunilor de joc. 1Oat. Să manifeste preocupare pentru formarea reprezentării corecte a exercițiilor. 2Oc. Să cunoască efectele practicării jocului de volei. 2Oap. Să opereze cu mijloace specifice în sfera motricității. 2Oat. Să formeze obișnuința de practicare independentă a jocului de volei. 3Oc. Să identifice voleiul românesc în trecut și prezent. 3Oap. Să studieze modele de jucători. 3Oat. Să susțină activitatea de performanță la nivel local și național. 4Oc. Să cunoască regulamentul de joc și de organizare a unei competiții. 4Oap. Să aplice prevederile regulamentare în calitate de arbitru. 4Oat. Să manifeste imparțialitate în aplicarea regulamentului de joc.

## 8. Conținuturi\*

8.2. Seminar/laborator	Metode de predare	Observații
Instruire tehnico-tactică; cunoștințe, deprinderi și priceperi de a juca volei aplicând acțiuni de joc pentru începători și avansați. (24 ore) 1Oat., 1Oap., 2Oat., 2Oap.	Demonstrația Exersarea	-Se lucrează individual, pe perechi și în grup
Deprinderi de executant a acțiunilor de joc fundamentale, atât de atac, cât și de apărare. (28 ore) 1Oat, 1Oap., 2Oat., 2Oap.	Demonstrația Exersarea	-Se lucrează individual și în grup
Cunoștințe din regulamentul de joc; reguli principale și aplicarea lor în joc. Capacitatea studenților de a opera cu principalele reguli ale jocului de volei în calitate de arbitru. (6 ore) 4Oap., 4Oat.	Demonstrația Exersarea	-Se lucrează individual și în cuplu
Acomodarea cu dimensiunile terenului de joc; așezarea în teren; cunoașterea zonelor de joc. (6 ore) aOat., 1Oap., 2Oat., 2Oap.	Demonstrația Exersarea	-Se lucrează individual (pe zone) și pe linii
Acțiuni tactice individuale și colective și exersarea lor în joc bilateral. (48 ore) 2Oap., 2Oat., 3Oap., 3Oat.	Demonstrația Exersarea	-Se lucrează în echipă cu efectiv complet

<b>Bibliografie</b>			
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
<b>10.4. Curs</b>			
<b>10.5. Seminar/laborator</b>	Însușirea deprinderilor specifice	Probe de control	50%
	Criteriul progresului realizat		50%
<b>10.6. Standard minim de performanță:</b>			
Stăpânirea acțiunilor de joc și a conținutului programei la nivel minimal. Frecventarea orelor potrivit cerințelor facultății.			

Data completării  
1.09.2016

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Semnătura directorului de departament


