

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ	Universitatea „1 Decembrie 1918”
1.2. Facultatea	Drept și Științe Sociale
1.3. Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4. Domeniul de studii	Educație Fizică și Sportivă
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii	3 ani / 6 semestre

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Fundamentele științifice ale jocurilor sportive: volei și baschet		2.2. Cod disciplină	EFS II 03			
2.3. Titularul activității de curs	Lect. univ. dr. Șimon Sorin						
2.4. Titularul activității de seminar	Conf. univ. dr. Grigore Constantin						
2.5. Anul de studiu	II	2.6. Semestrul	I	2.7. Tipul de evaluare (E)	E	2.8. Regimul disciplinei (O – obligatorie, Op – opțională, F – facultativă)	O

3. Timpul total estimat

3.1. Număr ore pe săptămână	5	din care: 3.2. curs	2	3.3. laborator	3
3.4. Total ore din planul de învățământ	70	din care: 3.5. curs	28	3.6. laborator	42
Distribuția fondului de timp					125 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					15
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					15
Tutoriat					
Examinări					2
Alte activități					13
3.7 Total ore studiu individual	55				
3.8 Total ore din planul de învățământ	70				
3.9 Total ore pe semestru	125				
3.10 Numărul de credite	5				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

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

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	Nu este cazul
5.2. de desfășurarea a seminarului/lucrări practice	Nu este cazul

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	C1 Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară C2 Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă).
Competențe transversale	CT2 Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților specifice.

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Cursul are menirea de a prezenta problematica tehnicii și tacticii jocului de baschet, regulamentul de joc, precum și modul de organizare și desfășurare a competițiilor de baschet și volei.
---------------------------------------	---

7.2 Obiectivele specifice	Inițierea studenților în jocul de baschet Inițierea studenților în jocul de volei Dobândirea cunoștințelor specifice, necesare practicării jocului de baschet și jocului de volei. Formarea capacității de aplicare în joc cu respectarea regulamentului
---------------------------	---

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Istoricul jocului de volei Teoria voleiului Concepția de joc și pregătire.	Prelegerea	2 ore
Elemente specifice jocului in atac (I).	Prelegerea	2 ore
Elemente specifice jocului in aparare	Prelegerea	2 ore
Tehnica jocului de volei	Prelegerea și dezbateră	2 ore
Tactica jocului de volei /	Prelegerea și dezbateră	2 ore
6. Voleiul la persoanele cu nevoi speciale, reguli ale jocului de volei / Jocul de volei – mijloc posibil și al kinetoterapiei	Prelegerea	2 ore
7. jocul de volei ca forma de tratament si importanta acestuia in kinetoterapie	Prelegerea	2 ore
8. Istoricul jocului Teoria baschetului / Concepția de joc și pregătire	Prelegerea	2 ore
9. Tehnica jocului de baschet	Prelegerea	2 ore
10. Metodica jocului de baschet	Prelegerea	2 ore
11. Tactica jocului de baschet	Prelegerea	2 ore
12. Jocuri pregătitoare și ștafete aplicative pentru învățarea jocului de baschet	Prelegerea	2 ore
12. Jocul de baschet la persoanele cu nevoi special/ regulament	Prelegerea	2 ore
14. baschetul la exercitiu fizic aplicat in kinetoterapie / mijloace specifice jocului de baschet pentru corectarea deficientelor fizice	Prelegerea Prelegerea	2 ore

Bibliografie volei

- Muresan Al., Volei- tehnica si tactica, Editura Fundatiei Romania de Maine, Bucuresti, 2006.
- Cojocaru A., Ionita M., Volei- caiet de lucrari practice, Editura Fundatiei Romania de Maine, Bucuresti, 2005.
- Bâc, O., Szabo, M., Szabo P. (2002) - Volleyball-ul in kinetoterapie., Editura Universității din Oradea.
- Dragan A., Volei-notiuni de baza, Editura Fundatiei Romania de Maine, Bucuresti, 2000.
- Selinger J.Acherman-Blaunt-Power of Villez-ball, Editura Vigot, Paris, 1992.
- Niculescu M., Volei- Curs de baza, Ed. Universitatii Pitesti, 1997.
- Niculescu M., Metodica predarii jocului de volei, Ed. Universitatii Pitesti, 1986
- Niculescu M., Volei de la teorie la practica, Ed. Universitatii Pitesti, 1999.
- Note de curs- Fundamentele științifice ale jocurilor sportive: volei si baschet in format electronic, 2016**

Bibliografie baschet

- Roman,Gh.,2004,„Antrenamentul și competiția în sportul de performanță”Ed.Napoca Star, Cluj-Napoca
- Roman,Gh.,2003,„Evaluarea în jocul de baschet” Ed.Napoca Star, Cluj N.
- Roman,Gh.,2003,„Baschet-Evoluția componentelor fundamentale ale jocului”Ed.Napoca Star
- Roman,Gh., 2003, „ Baschet” Ed. Napoca Star , Cluj – Napoca
- Colibaba – Evuleț,D., Bota,I., 1998 ”Jocuri sportive”-Teorie și metodică”Ed. Aldin
- Predescu T., Ghișescu I.,2000 “Pregătirea echipelor de performanță”, Ed. Semne

7. Predescu T., Moanță A.,2001 “Baschetul școală. Instruire - învățare”, Ed. Semne		
Seminar-laborator/lucrări practice	Metode de predare	Observații
1. Jocul de volei - regulament	Explicație, demonstrație	3 ore
2. Asezarea in teren în jocul de volei	Explicație, demonstrație, exersarea,	3 ore
3. Invatarea si consolidarea actiunilor individuale de aparare	Explicație, demonstrație,, exersarea	3 ore
4. Invatarea si consolidarea actiunilor tactice colective in atac	Explicație, demonstrație, exersarea	3 ore
5. Invatarea si consolidarea actiunilor tactice colective in aparare	Explicație, demonstrație, problematizarea	3 ore
6. Joc bilateral, joc cu tema	Explicație, demonstrație, problematizarea, exersarea,	3 ore
7. Evaluare volei	Explicație, demonstrație, problematizarea, exersarea,	3 ore
8. Jocul de baschet - regulament	Explicație, demonstrație, exersarea globală/fragmentată, algoritimizarea	3 ore
9. Jocul de baschet -Învățarea și consolidarea elementelor tehnice de bază.	Explicație, demonstrație, exersarea globală/fragmentată, algoritimizarea	3 ore
10. Elementele tehnice, procedeele tehnice in jocul de baschet	Explicație, demonstrație, exersarea globală/ fragmentată,	3 ore
11. Învățarea și consolidarea acțiunilor tactice colective în atac și apărare	Explicație, demonstrație, exersarea globală/fragmentată	3 ore
12. Învățarea și consolidarea acțiunilor tehnico-tactice individuale în atac și apărare	Explicație, demonstrație/ exersarea	3 ore
13. Joc bilateral, joc cu tema	Explicație, demonstrație	3 ore
14. Evaluare baschet	Explicație, demonstrație	3 ore
<p>Bibliografie volei</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Muresan Al., Volei- tehnica si tactica, Editura Fundatiei Romania de Maine, Bucuresti, 2006. 2. Cojocaru A., Ionita M., Volei- caiet de lucrari practice, Editura Fundatiei Romania de Maine, Bucuresti, 2005. 3. Bâc, O., Szabo, M., Szabo P. (2002) - Volleyball-ul in kinetoterapie., Editura Universității din Oradea. 4. Croitoru D, (2000), Volei in kinetoterapie, Editura semne, Bucuresti 5. Dragan A., Volei-notiuni de baza, Editura Fundatiei Romania de Maine, Bucuresti, 2000. 6. Selinger J.Acherman-Blaunt-Power of Villez-ball, Editura Vigot, Paris, 1992. 7. Niculescu M., Volei- Curs de baza, Ed. Universitatii Pitesti, 1997. 8. Niculescu M., Metodica predarii jocului de volei, Ed. Universitatii Pitesti, 1986 9. Niculescu M., Volei de la teorie la practica, Ed. Universitatii Pitesti, 1999. <p>Bibliografie baschet</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Roman,Gh.,2004,”Antrenamentul și competiția în sportul de performanță”Ed.Napoca Star, Cluj-Napoca 2. Roman,Gh.,2003,” Evaluarea în jocul de baschet” Ed.Napoca Star, Cluj N. Roman,Gh.,2003,”Baschet-Evoluția componentelor fundamentale ale jocului”Ed.Napoca Star 3. Roman,Gh., 2003, „ Baschet” Ed. Napoca Star , Cluj – Napoca 4. Colibaba – Evuleț,D., Bota,I., 1998 ”Jocuri sportive”-Teorie și metodică”Ed. Aldin 5. Predescu T., Ghițescu I.,2000 “Pregătirea echipelor de performanță”, Ed. Semne 6. Predescu T., Moanță A.,2001 “Baschetul școală. Instruire - învățare”, Ed. Semne 		

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

Disciplina raspunde prin continuturi, cerintelor reprezentantilor comunitatii, asociatiilor profesionale si a angajatorilor, dovedit prin fisa disciplinei

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	<i>Înțelegerea conținutului cursului</i>	Observare curentă	50%
	<i>Bazat pe atitudinea față de disciplină</i>	Testarea cunoștințelor de specialitate	
10.5 Seminar/lucrări practice	<i>Criteriul progresului</i>	Observare curentă	50 %
	<i>Înșușirea deprinderilor specifice</i>	Probe de control	
10.6 Standard minim de performanță: Cunoașterea în linii mari a problematicei cursului; Stăpânirea procedeelor de bază și a conținutului cursului la nivel satisfăcător			Nota min. 5

Data completării

.....

Semnătura titularului de curs

.....

Semnătura titularului de seminar

.....

Data avizării în departament

.....

Semnătura director de departament

.....