

Ministerul Educației, Culturii și Cercetării al Republicii Moldova

Colegiul „Vasile Lupu” din Orhei

„Aprob”

Directorul Colegiului „Vasile Lupu” din Orhei

Valentina SANDUL

19 februarie 2019

Curriculum disciplinar

F.03.O.017 Perfecționarea măiestriei sportive III, volei

Specialitatea:

101410 Sport și pregătire fizică

Calificarea:

Instructor educație fizică

Aprobat:

Consiliul profesoral al Colegiului „Vasile Lupu” din Orhei



Director

Valentina Sandul

Valentina Sandul

„19” februarie 2019

Catedra „Tehnologii, Arte și Sport”

Șef – catedră

Serghei Adomnița

Serghei Adomnița

„14” ianuarie 2019

Coordonat cu :

Colegiul „Alexei Mateevici” din Chișinău

Director

Victoria Bercu

Victoria Bercu

„28” februarie 2019

Școala Raională de Sport Orhei



Director

Vitalie Patraș

„18” februarie 2019

Autori:

Serghei Adomnița, grad didactic întâi, Colegiul „Vasile Lupu” din Orhei

Maria Cotelupenco, grad didactic întâi, Colegiul „Alexei Mateevici” din Chișinău

Recenzent:

Iurie Gurduza, grad didactic întâi, Școala Raională de Sport Orhei

Adresa Curriculumului în Internet

Portalul național al învățământului profesional tehnic

<http://www.ipt.md/ro/produse-educationale>

Cuprins

I.	Preliminarii	4
II.	Motivația, utilizarea modulului pentru dezvoltarea profesională	5
III.	Competențe profesionale specifice modulului	5
IV.	Administrarea modulului	6
V.	Unitățile de învățare	6
VI.	Repartizarea orientativă a orelor pe unități de învățare	8
VII.	Studiul individual ghidat de profesor	8
VIII.	Lucrări practice recomandate	9
IX.	Sugestii metodologice	9
X.	Sugestii de evaluare a competențelor profesionale	10
XI.	Resursele necesare pentru desfășurarea procesului de studiu	11
XII.	Resursele didactice recomandate elevilor	12

I. Preliminarii

Instructorul educație fizică în cadrul programului de formare are nevoie de un volum de competențe, cât cognitive, atât și practice. Pe parcursul studiilor acesta va studia un șir de discipline fundamentale și de specialitate. Una din disciplinele de bază fundamentale este *Perfecționarea măiestriei sportive*, care se studiază pe parcursul celor opt semestre de studii. Viitorul instructor la intrare la studii trebuie să se aprecieze cu privire la proba de sport care o va practica timp de 4 ani de studii. Proba este selectată în dependență de capacitățile care le are formate elevul din școală, școala de sport, sau club sportiv.

Voleiul este un joc sportiv, care se dispută între două echipe aflate pe o suprafață de joc împărțită printr-un fileu în două terenuri egale. Există diferite versiuni ale acestui joc care, în funcție de împrejurari, oferă fiecăruia posibilitatea să se bucure de diversitatea lui.

Voleiul este unul dintre sporturile cele mai populare și de succes. Este unul dintre cele mai competitive și mai recreative din lume. Este un sport rapid, este pasionant iar acțiunea lui este explozivă. Ba mai mult, voleiul conține câteva elemente principale care, combinate între ele, îi conferă unicitate printre jocurile de echipă.

Instructorul educație fizică își desfășoară activitatea în domeniul activităților de educație fizică, fiind angajat al unor centre pentru copii și tineret, asociații sportive, cluburi sportive sau al altor instituții din sectorul public sau privat. Instructorul educație fizică reprezintă prima treaptă de pregătire în vederea accederii la calificarea de antrenor și profesor de educație fizică și sport. Instructorul educație fizică derulează activități specifice sportului în conformitate cu obiectivele și sarcinile prevăzute în planificarea realizată de antrenor sau forul tutelar.

Activitatea de instructor de educație fizică se derulează și în bazele sportive ale federațiilor sportive naționale, cluburilor și asociațiilor, aflate în aer liber sau în interior, terenuri de sport, școli de antrenament, tabere de odihnă, tabere de vară etc. Este cel care derulează activități de instruire într-o ramură de sport, cu diferite categorii de participanți, grupe de inițiere, mediu și avansați sau participanți de diferite vârste: copii, tineri, adulți. Instructorul poate conduce și realiza anumite părți din lecția de antrenament (organizarea grupei, partea de încălzire, inițierea în deprinderea procedeele tehnice și tactice specifice ramurii de sport în care activează, scoaterea organismului din efort și relaxarea, etc.) sau lecția în totalitate sub îndrumarea atentă a profesorului antrenor sau independent urmărind îndeplinirea sarcinilor trasate de antrenor. Instructorul educație fizică poate avea sau nu responsabilități în îndeplinirea obiectivelor de performanță ale grupei aflate în pregătire, acestea fiind de competența antrenorului. El se implică în procesul de identificare și selecționare a tinerelor talente în vederea practicării sportului de performanță, fiind cel care pregătește evaluarea și aplică metodele de evaluare,

realizează documente și rapoarte privind rezultatele înregistrate la probele și testările prevăzute, selecționarea propriu-zisă fiind coordonată/dirijată de antrenor.

Condiții prealabile:

- Realizarea cursului *Perfecționarea măiestriei sportive ,I, II.*

II. Motivația, utilitatea disciplinei pentru dezvoltarea profesională

Realizarea unui teren de volei nu cere mari investiții, deasemenea echipamentul necesar nu este atât de costisitor. Din aceste considerente acest joc este foarte popular în rândurile populației. Copiii care practică acest joc au o dezvoltare fizică armonioasă, iar condițiile și regulile jocului necesită o pregătire fizică înaltă și gândire creativă din partea jucătorilor.

Viitorii specialiști având rolul de a se implica în organizarea și coordonarea diverselor activități cu caracter de educație fizică și sportive, trebuie să posede un nivel satisfăcător de cunoștințe și abilități specifice jocului de volei. Sarcina instructorilor nu este doar de a putea juca volei, dar și a înțelege esența acestui joc, regulile, de a cunoaște etapele de învățare a elementelor de bază specifice jocului. Viitorii instructor se vor implica în procesul de instruire, antrenament și competiții specifice voleiului. Realizând cursul de Perfecționarea măiestriei sportive, viitorul specialist va putea cu ușurință să se implice în pregătirea jucătorilor de volei și de a continua studiile în domeniul antrenamentului sportiv.

III. Competențele profesionale specifice disciplinei

- Însușirea procedeele tehnice și a acțiunilor tactice fundamentale;
- Dezvoltarea calităților motrice de bază și specifice jocului de volei;
- Dezvoltarea capacității elevilor cu deprinderi practico-metodice aplicabile în diferite forme de practicare a exercițiului fizic, cu posibilitatea de transfer în activitățile de timp liber;
- Educarea capacității de a folosi un limbaj de specialitate corect, cu aplicabilitate în activitățile de educație fizică, sport și activități de timp liber;
- Aplicarea regulamentului și a gesturilor de arbitraj în cadrul jocului bilateral.

IV.Administrarea disciplinei

Semestrul	Numărul de ore				Modalitatea de evaluare	Numărul de credite
	Total	Contact direct		Lucrul individual		
		Prele-geri	Practică/ Seminar			
III	60		45	15	Examen	2

V.Unitățile de învățare

Unități de competență	Unități de conținut
1.Exerciții de dezvoltare fizică generală.	
UC1.Acționarea selectivă asupra grupelor musculare: • Executarea exercițiilor pentru toate grupele de mușchi; • Utilizarea obiectelor în cadrul exercițiilor de dezvoltare fizică generală; • Aplicarea exercițiilor de dezvoltare fizică generală specifică diferitor probe de sport.	1.1. Exerciții pentru toate grupele de mușchi. 1.2. Exerciții cu obiecte. 1.3. Exerciții fără obiecte. 1.4. Exerciții din diferite probe de sport.
2.Dezvoltarea calităților motrice de bază.	
UC2.Asigurarea dezvoltării calităților motrice de bază: • Executarea exercițiilor pentru dezvoltarea tuturor tipurilor de viteză; • Dezvoltarea rezistenței aerobe și anaerobe; • Sporirea elasticității generale ale corpului; • Antrenarea capacității motrice în cadrul exercițiilor de forță.	2.1 Exerciții de viteză; 2.2 Exerciții de rezistență; 2.3 Exerciții de elasticitate; 2.4 Exerciții de forță.

3.Dezvoltarea călităților motrice specifice jocului de volei.	
UC3.Asigurarea pregătirii motrice specifice jucătorului de volei: Dezvoltarea vitezei în regim de îndemânare, forță și rezistență.	3.1 Exerciții de viteză specifică; 3.2 Exerciții de viteză în regim de îndemânare; 3.3 Exerciții de viteză în regim de forță; 3.4 Exerciții de viteză în regim de rezistență.
4.Elemente tehnice în volei.	
UC5.Asigurarea pregătirii tehnice elementare ale jucătorului de volei: - Executarea pasărilor în volei; - Aplicarea diferitor variante de serviciu; - Realizarea diferitor variante de plonjon conform situației de joc; - Executarea fazelor loviturii de atac.	4.1 Pasarea mingii de sus; 4.2 Pasarea mingii de jos; 4.3 Serviciul; 4.4 Plonjonul; 4.5 Lovitura de atac.
5.Jocul bilateral.	
UC6.Aplicarea elementelor studiate în condiții de joc variate.	5.1 Joc bilateral cu efectiv redus: 2x2, 3x3, 4x4, 5x5; 5.2 Joc bilateral cu aplicarea tuturor elementelor tehnice studiate.

VI.Repartizarea orientativă a orelor pe unități de învățare

Nr. crt.	Unități de învățare	Numărul de ore			
		Total	Contact direct		Lucrul individual
			Prele-geri	Pra-ctică/ Semi-nar	
1.	Exerciții de dezvoltare fizică generală.	8		6	2
2.	Dezvoltarea călităților motrice de bază.	12		9	3
3.	Dezvoltarea călităților motrice specifice jocului de volei.	8		6	2
4.	Elemente tehnice în volei.	16		12	4
5.	Jocul bilateral.	8		6	2
	Total	60	0	45	15

VII. Studiu individual ghidat de profesor

Materii pentru studiul individual	Produse de elaborat	Modalități de evaluare	Termeni de realizare
1. Voleiul de plajă.	Referat.	Prezentarea referatului	Săptămâna 1-2
2.Voleiul de parc.	Prezentare	Derularea de prezentare	Săptămâna 3-4
3.Alcătuirea regulamentului unui turneu de volei.	Prezentare	Derularea de prezentare	Săptămâna 5-6
4.Prevenirea traumatismului în volei.	Prezentare	Derularea de prezentare	Săptămâna 7-9
5.Regulamentul jocului de volei.	Cunoașterea regulamentului.	Testare scrisă	Săptămâna 10-13
6.Arbitrarea jocului.	Cunoașterea gesturilor de arbitrare.	Demonstrarea gesturilor	Săptămâna 14-15

VIII. Lucrările practice recomandate

1. Săritura în lungime de pe loc;
2. Săritura în înălțime de pe loc la perete;
3. Alergarea de suveică 3x10 m., 5x10 m.;
4. 25 de pasări de sus;
5. 25 de pasări de jos;
6. Serviciul în diferite zone ale terenului;
7. Tracțiuni din atârnat la bara fixă/ flotări din sprijin culcat.

IX. Sugestii metodologice

Demersului educațional va fi centrat pe elev, în care elevul, *viitorul expert*, nu mai este perceput ca un subiect pasiv în procesul de educare și instruire, ci *este considerat partener al cadrului didactic în construirea cunoașterii*, este parte activă în realizarea activităților instructiv educative și reprezintă un șir de demersuri, ce conduc la formarea și dezvoltarea competențelor profesionale și personalității libere, armonioase.

Orele de contact direct prevăd activitatea profesorului într-un mod creativ, utilizând diferite strategii didactice și mijloace de învățământ moderne, interactive, diferite tipuri de lecții (de predare a noului material, de comunicare, de control tematic, etc.) având ca scop niște rezultate scontate, ce reflectă ceea ce se așteaptă de la elev să cunoască, să înțeleagă și să fie capabil să execute la finalizarea programului de pregătire profesională.

Strategiile didactice aplicate în procesul instructiv educativ vor fi indicate explicit în proiectele didactice elaborate de fiecare profesor în funcție de nivelul de pregătire și progresul demonstrat atât de grupa de elevi în ansamblu, cât și de fiecare elev în parte, orientate la eficiență maximă în procesul de învățare, vor stimula gândirea logică, cauzală, analitică, cât și imaginația spațială și creativitatea elevilor.

Procesul instructiv-educativ se va baza pe următoarele orientări metodologice:

- Modelarea;
- Instruirea programată;
- Algoritmizarea;
- Problematizarea.

Tratarea diferențiată presupune, evident, respectarea particularităților subiecților. Din acest punct de vedere, tratarea diferențiată este strâns legată de principiul accesibilității instruirii și - la anumite niveluri - chiar de individualizarea acestei instruirii. În activitatea cu grupuri medii sau mari de subiecți este imposibil de respectat principiul individualizării, ca treaptă superioară a accesibilității. De aceea, este răspândită (dar nu generalizată!) practica lucrului sau activității pe grupe de nivel valoric motric sau biomotric. Aceste grupe valorice se stabilesc, deci în funcție de fiecare componentă a

modelului de educație fizică, prin verificări realizate la fiecare perioadă de început a activității subiecților.

X. Sugestii de evaluare a competențelor profesionale

Evaluarea reprezintă o componentă fundamentală a procesului de învățământ, organic integrată în procesul de învățământ, având rolul de diagnosticare, reglare, optimizare, eficientizare a activităților de predare-învățare.

Evaluarea elevilor este centrată la evaluarea competențelor formate la diferite etape de studiu și include:

Evaluarea inițială obligatorie a elevilor la începutul modului;

Forma recomandată: teste de diagnosticare a nivelului de pregătire motrică, testarea elementelor tehnice;

Scopul: diagnosticarea nivelului de pregătire motrică.

Evaluare curentă (formativă) în baza termenilor stabiliți de proiectul didactic de lungă durată.

Metode de evaluare recomandate pentru ore de la contact direct: probe scrise/orale și probe practice, aplicative, de ex.: teste cu itemi diferiți, norme de control ale nivelului de pregătire tehnică, etc.

Evaluarea curentă materialului **studiat individual** se va face în baza prezentărilor și a dezbatărilor în grup a materialelor pregătite de elevi (studiile de caz, referate, postere, Power-point). Notele de la studiul individual vor fi luate în calcul cu notele acumulate de la contactul direct pentru obținerea notei finale la disciplină.

Evaluarea sumativă: la sfârșitul semestrului prin: Examenul oral.

Examenul se realizează în baza biletelor, subiectele cărora sunt examinate la ședința catedrei și aprobate de directorul- adjunct pentru instruire și educație. Biletele trebuie să includă sarcinile care solicită cunoaștere, aplicare, analiză, sinteză, evaluare (atitudini față de cele învățate) și situații de integrare simulate sau autentice și să cuprindă conținuturile cursului la contact direct și studiul individual.

Nota finală la disciplină se constituie ca medie a notei de la evaluarea curentă (nota semestrială) și a notei de la examen.

Evaluarea curentă constituie 60% din nota finală, respectiv nota de la examen constituie - 40%

Nota de la evaluarea curentă (nota semestrială) se calculează ca media aritmetică (cu zecimale) a notelor obținute în cadrul orelor atât la contact direct, cât și la studiul individual.

Pentru a avea dreptul de a susține examenele și pentru a obține nota de trecere, elevii trebuie să îndeplinească următoarele condiții:

- Participarea la orele de contact direct, implicit, la activitățile propuse de cadrele didactice
- Efectuarea integrală a temelor de studiu individual indicate;
- Progresul înregistrat de fiecare elev;

- Consultarea surselor bibliografice obligatorii;
- Prestația la examinarea semestrială.

Creditele se alocă integral dacă elevul îndeplinește volumul de muncă pretins sub toate formele prevăzute și realizează condiția de promovare - minimum nota 5.

XI. Resursele necesare pentru desfășurarea procesului de studii

Dotarea cu:

Tablă interactivă sau proiector multimedia;

Sală de sport/ teren de sport (inclusiv teren de volei).

Mijloace de învățământ:

- Bastoane de gimnastică, popice, cercuri de gimnastică, coarde de gimnastică, bănci de gimnastică, scări suedeze, etc.
- Mingi de volei, mingi de baschet, mingi medicinale;
- Cronometru, fluier, fișe și planșe ilustrative;
- Regulamentul jocului de volei.

XII. Resursele didactice recomandate elevilor

Nr. crt.	Denumirea resursei	Locul în care poate fi consultată/ accesată/ procurată resursa	Numărul de exemplare disponibile
1	Ghidul orientativ al antrenorului de volei. [Accesat 15.04.2018] Disponibil: https://www.frvolei.ro/pagini/6_antrenori/planuri_de_pregatire/Ghidul%20orientativ.pdf	Internet	
2	Regulamentul jocului de volei. [Accesat 06.04.2018] Disponibil: https://www.frvolei.ro/pagini/5_oficiali/resurse_arbitri/2015/Regulamentul%20jocului%20de%20volei%202015.pdf	Internet	
3	Volei. Suport de curs. [Accesat 22.05.2018] Disponibil: http://www.spiruharet.ro/facultati/sport-bucuresti/biblioteca/d4562554622d4722c66cfa727c7fe318.pdf	Internet	
4	Curs volei. [Accesat 15.08.2018] Disponibil: http://efs-usamvbt.ro/docs/st_1/Curs%20%20stagiul%20I.pdf	Internet	
5	Volei. Tehnici și sisteme de joc. [Accesat 05.10.2018] Disponibil: https://intelteachep.wikispaces.com/file/view/Aplicatie_elev_Volei_DrocD.pdf	Internet	