

Ministerul Educației, Culturii și Cercetării al Republicii Moldova

Colegiul „Vasile Lupu” din Orhei



„Aprob”

Directorul Colegiului „Vasile Lupu” din Orhei

Valentina Sandul
Valentina SANDUL

„19” februarie 2019

Curriculum modular

S.02.O.024 Volei

Specialitatea:

101410 Sport și pregătire fizică

Calificarea:

Instructor educație fizică

Curriculumul a fost elaborat cu suportul Proiectului *EuropeAid/133700/C/SER/MD/12*
"Asistență tehnică pentru domeniul învățământ și formare profesională
în Republica Moldova",
implementat cu suportul financiar al Uniunii Europene



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

2019

Școala Raională de Sport Orhei

Director

Vitalie Patraș

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	9
VII.	Studiul individual ghidat de profesor	10
VIII.	Lucrări practice recomandate	12
IX.	Sugestii metodologice	12
X.	Sugestii de evaluare a competențelor profesionale	12
XI.	Resursele necesare pentru desfășurarea procesului de studiu	14
XII.	Resursele didactice recomandate elevilor	14

I. Preliminarii

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 procedurilor 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.

În aceste condiții, modulul dat are menirea de a forma viitorilor specialiști cunoștințe și abilități de bază specifice voleiului. Cunoștințele teoretice vor fi îmbinate cu elemente practice necesare viitorilor instructori educație fizică și sport. În cadrul lecțiilor teoretice elevii vor studia date cuprindere la istoria jocului de volei, regulamentul acestuia, particularitățile selecției și pregătirii a jucătorilor de volei. În cadrul orelor practice se vor forma priceperi și deprinderi motrice elementare specifice voleiului, elevii se vor face cunoscuți cu unele procedee tactice utilizate în volei. Pregătirea tehnică și tactică va fi însoțită de pregătire fizică generală și specifică necesară în jocul de volei.

Condiții prealabile:

- Posedarea competențelor specifice disciplinei educația fizică din cadrul ciclului gimnazial;
- Studierea modului *Jocuri dinamice*.

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.

III. Competențele profesionale specifice modului

- Însușirea procedeele tehnice și a acțiunilor tactice fundamentale;
- Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții specifice diferitor forme de practicare a exercițiului fizic;
- 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 modului

Semestrul	Numărul de ore				Modalitatea de evaluare	Numărul de credite
	Total	Contact direct		Lucrul individual		
		Prelegeri	Practică/ Seminar			
II	60	4	26	30	Examen	2

V.Unitățile de învățare

Unități de competență (UC)	Unități de conținut/Cunoștințe	Abilități (A)
1.Originea, esența și importanța pedagogică a jocului de volei.		
UC1. Asigurarea cunoștințelor cu privire la originea, esența și importanța jocului de volei.	1. Originea jocului de volei. 2. Caracteristicile și structura jocului de volei. 3. Regulamentul jocului de volei.	A1. Cunoașterea originii jocului de volei. A2. Analiza principalelor caracteristici ale jocului de volei. A3. Delimitarea principalelor elemente de structură ale jocului de volei. A4. Înțelegerea principalelor reguli în volei. A5. Demonstrarea schematică a situațiilor de joc..
2. Metodica organizării și desfășurării a jocului de volei în diferite activități de educație fizică și sport.		
UC2. Aprecierea rolului jocului de volei în diferite forme de	1. Locul jocului de volei în	A6. Distingerea jocului de volei în diferite forme de practicare a

practicare a exercițiului fizic.	diferite forme de practicare a exercițiului fizic. 2. Condițiile materiale necesare practicării jocului de volei. 3. Selecția în volei. 4. Organizarea procesului de instruire în volei.	<i>exercițiului fizic;</i> <i>A7. Delimitarea condițiilor necesare practicării jocului de volei;</i> <i>A8. Aplicarea principalelor criterii de selecție în volei;</i> <i>A9. Selectarea metodelor de instruire specifice jocului de volei;</i> <i>A10. Delimitarea principalelor cerințe față de procesul de instruire și antrenament în volei.</i>
3.Pregătirea fizică generală și specifică jucătorului de volei.		
UC3. Realizarea complexelor de exerciții pentru încălzire, pregătire fizică generală și specială în cadrul procesului de instruire în volei.	1. Exerciții pentru dezvoltarea vitezei; 2. Exerciții pentru dezvoltarea îndemânării în regim de viteză; 3. Exerciții pentru dezvoltarea forței, detentei; 4. Exerciții speciale ale jucătorului de volei; 5. Exerciții de stretching.	<i>A11. Executarea exercițiilor pentru dezvoltarea calităților motrice de bază și specifice jucătorului de volei;</i> <i>A12. Selectarea exercițiilor pentru complexe de încălzire în volei;</i> <i>A13. Dozarea exercițiilor pentru pregătirea fizică a jucătorilor de volei la diferite etape ale instruirii;</i> <i>A14. Dirijarea procesului de instruire și antrenament;</i> <i>A5.Utilizarea terminologiei de specialitate.</i>
4.Elemente tehnice specifice jocului de volei.		
UC4. Formarea elementelor tehnice de bază specifice jocului de volei la diferite etape de instruire.	1. Pozițiile jucătorilor pe teren; 2. Deplasările pe teren; 3. Pasarea de sus; 4. Pasarea de jos; 5. Preluarea de sus și de	<i>A15. Demonstrarea pozițiilor de bază ale jucătorului de volei;</i> <i>A16. Executarea elementelor tehnice în atac și apărare conform cerințelor tehnice elementare;</i>

		jos; 6. Serviciul; 7. Lovitura de atac; 8. Blocajul; 9. Plonjonul.	A17. Explicarea tehnicii de executare a elementelor studiate; A18. Demonstrarea tehnicii elementelor studiate; A19. Evidențierea greșelilor tehnice specifice elementelor studiate; A20. Divizarea pe faze a elementelor tehnice în procesul de instruire; A21. Dirijarea procesului de instruire și antrenament; A22. Utilizarea terminologiei de specialitate.
5. Tactica jocului de volei.			
UC5. Delimitarea particularităților acțiunilor tactice specifice jocului de volei.		1. Acțiuni tactice individuale: serviciul, preluarea din serviciu, ridicarea, lovitura de atac, blocajul, asigurarea, autoasigurarea, preluarea din lovitura de atac; 2. Acțiuni tactice colective: organizarea atacului, organizarea apărării, dispozitiv la primirea serviciului, dispozitiv la realizarea serviciului, asigurarea; 3. Modele de joc în volei la diferite etape ale pregătirii.	A23. Descrierea acțiunilor tactice individuale și colective; A24. Demonstrarea însoțită de explicație a acțiunilor tactice individuale; A25. Modelarea situațiilor de joc cu acțiuni tactice colective; A26. Realizarea schemelor de acțiuni tactice colective; A27. Selectarea modelului de joc potrivit etapei de pregătire a jucătorilor.

6.Jocul bilateral și arbitrajul în volei.		
UC6. Aplicarea diferitor modele de joc în dependență de efectivul de jucători;	1. Joc bilateral cu efectiv diferit: 2x2, 3x3, 4x4, 5x5, 6x6; 2. Arbitrajul în volei. Gesturile de arbitraj.	A28. Descrierea dispozitivelor de joc în dependență de efectivul de jucători; A29. Aplicarea elementelor tehnice și tactice studiate în cadrul jocului bilateral; A30. Demonstrarea și explicarea gesturilor de arbitraj în situații de joc concrete; A31. Arbitrarea unui joc de volei.

VI.Repartizarea orientativă a orelor pe unități de învățare

Nr. crt.	Unități de învățare	Numărul de ore			
		Total	Contact direct		Lucrul individual
			Prelegeri	Pra-ctică/ Seminar	
1.	Originea, esența și importanța pedagogică a jocului de volei.	4	2		2
2.	Metodica organizării și desfășurării a jocului de volei în diferite activități de educație fizică și sport.	4	2		2
3.	Pregătirea fizică generală și specifică jucătorului de volei.	12		6	6
4.	Elemente tehnice specifice jocului de volei.	16		8	8
5.	Tactica jocului de volei.	12		6	6
6.	Jocul bilateral și arbitrajul în volei.	12		6	6
	Total	60	4	26	30

VII. Studiu individual ghidat de profesor

Materii pentru studiul individual	Produse de elaborat	Modalități de evaluare	Termeni de realizare
1. Originea, esența și importanța pedagogică a jocului de volei.			
1.1. Istoria apariției jocului de volei.	Referat.	Prezentarea referatului	Săptămâna 1
1.2. Evoluția voleiului în lume.	Prezentare.	Derularea de prezentare	Săptămâna 1
2. Metodica organizării și desfășurării a jocului de volei în diferite activități de educație fizică și sport.			
2.1. Organizarea competițiilor de volei.	Elaborarea unui regulament a unui turneu de volei	Prezentarea regulamentului, discuții în grup	Săptămâna 2
3. Pregătirea fizică generală și specifică jucătorului de volei.			
3.1. Complexe de exerciții pentru dezvoltarea fizică generală a jucătorului de volei.	Complex de exerciții .	Prezentarea complexului, discuții în grup	Săptămâna 3
3.2. Complexe de exerciții pentru dezvoltarea fizică specială a jucătorului de volei.	Complex de exerciții .	Prezentarea complexului, discuții în grup	Săptămâna 4
3.3. Complexe de exerciții de stretching.	Complex de exerciții .	Prezentarea complexului, discuții în grup	Săptămâna 5
4. Elemente tehnice specifice jocului de volei.			
4.1. Greșelile tehnice specifice.	Poster.	Prezentarea posterului, discuții în grup	Săptămâna 6
4.2. Terenul de volei.	Fișa-schemă a terenului de volei.	Prezentarea fișei, discuții în grup	Săptămâna 7
4.3. Fazele în diferite variante ale serviciului.	Prezentare.	Derularea de prezentare, discuții în grup	Săptămâna 8
4.4. Fazele loviturii de atac.	Poster.	Prezentarea posterului, discuții în grup	Săptămâna 9

5.Tactica jocului de volei.			
5.1.Dispozitivele de joc,	Fișa-schemă a diferitor dispozitive de joc.	Prezentarea fișei, discuții în grup	Săptămâna 10
5.2.Greșelile regulamentare specifice diferitor acțiuni tactice.	Studiu de caz a unei situații de joc.	Prezentarea studiului, discuții în grup	Săptămâna 11
5.3.Acțiuni tactice colective.	Fișa-schemă a unei acțiuni tactice colective.	Prezentarea fișei, discuții în grup	Săptămâna 12
6.Jocul bilateral și arbitrajul în volei.			
6.1.Joc bilateral cu efectiv diferit.	Fișa-schemă a diferitor dispozitive de joc în dependență de efectivul de joc.	Prezentarea fișei, discuții în grup	Săptămâna 13
6.2.Sancțiunile în volei.	Studiu de caz a situațiilor de sancționare.	Prezentarea studiului, discuții în grup	Săptămâna 14
6.3.Colegiul de arbitri.	Prezentare.	Derularea de prezentare	Săptămâna 15

VIII. Lucrările practice recomandate

Nr.ctr.	Tema	Nr. de ore
1.	Exerciții de dezvoltare fizică generală specifice jucătorului de volei. Executarea complexului.	2
2.	Exerciții de dezvoltare fizică specială și stretching. Executarea complexului.	2
3.	Testarea nivelului de pregătire motrică în volei.	2
4.	Elemente tehnice specifice jocului de volei. Executarea și antrenarea elementelor studiate.	6
5.	Tactica jocului de volei. Aplicarea elementelor tactice individuale și colective.	4
6.	Arbitrajul în volei. Arbitrarea unui joc de volei.	6
	Total	22

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 dezbaterilor 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 02.04.2018] Disponibil: https://www.frvolei.ro/pagini/6_antrenori/planuri_de_pregatire/Ghidul%20orientativ.pdf	Internet	
2	Regulamentul jocului de volei. [Accesat 12.11.2018] Disponibil: https://www.frvolei.ro/pagini/5_oficiali/resurse_arbitri/2015/Regulamentul%20jocului%20de%20volei%202015.pdf	Internet	
3	Volei. Suport de curs. [Accesat 12.09.2018] Disponibil: http://www.spiruharet.ro/facultati/sport-bucuresti/biblioteca/d4562554622d4722c66cfa727c7fe318.pdf	Internet	
4	Curs volei. [Accesat 21.10.2018] Disponibil: http://efs-usamvbt.ro/docs/st_1/Curs%20%20stagiul%20I.pdf	Internet	
5	Volei. Tehnici și sisteme de joc. [Accesat 03.04.2018] Disponibil: https://intelteachep.wikispaces.com/file/view/Aplicatie_elev_Volei_DrocD.pdf	Internet	