

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ
1.4 Domeniul de studii de licență ¹⁾	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclu de studii ²⁾	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii/ Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ / Profesor de educație fizică în învățământul primar și gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	BAZELE GENERALE ALE VOLEIULUI							
2.2 Titularul activităților de curs	DRUGĂU SORIN							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	DRUGĂU SORIN							
2.4 Anul de studiu	2	2.5 Semestrul	2	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DF
							Obligativitate ³⁾	DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/ laborator/ proiect	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/ laborator/ proiect	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					18
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					
Examinări					2
Alte activități.....					4
3.7 Total ore de activitate a studentului	44				
3.8 Total ore pe semestru	100				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	4				

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	• Sala de curs dotată cu aparatură de video-proiecție
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Sala de sport cu teren de volei, • fileu de volei, • mingi de volei

6. Competențe specifice acumulate (conform grilei de competențe din planul de învățământ)

Competențe profesionale	1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice domeniului educație fizică și sportivă R.Î.1.1. Studentul proiectează unități de învățare care sunt aliniate cu competențele curriculare și care țin cont de resursele disponibile. R.Î.1.2. Studentul dezvoltă strategii de predare și evaluare eficiente pentru fiecare unitate de învățare/educare motrică. R.Î.1.3. Studentul dezvoltă abilități de comunicare și colaborare cu colegii și alte părți interesate în ceea ce privește planificarea și implementarea activităților educaționale specifice domeniului. R.Î.1.4. Studentul evaluează constant eficacitatea planurilor de lecție și a programelor non-formale ajustându-le în funcție de feedback-ul elevilor. 2. Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul educației fizice și sportive R.Î.2.1. Studentul organizează eficient timpul și spațiul în cadrul lecțiilor de educație fizică, precum și pentru activitățile motrice de tip non-formal. R.Î.2.2. Studentul monitorizează comportamentul și siguranța elevilor în timpul activităților fizice/sportive. R.Î.2.3. Studentul gestionează resursele și echipamentele sportive/specifice într-un mod responsabil. R.Î.2.4. Studentul creează un mediu de învățare pozitiv și incluziv în cadrul lecțiilor formale, precum și a celor non-formale/extracurriculare. R.Î.2.5. Studentul implică activ elevii în planificarea și evaluarea activităților specifice. 3. Managementul clasei/grupului de elevi în contextul educației fizice și sportive R.Î.3.1. Studentul creează un mediu de învățare inclusiv și respectuos în cadrul clasei/grupului de elevi. R.Î.3.2. Studentul gestionează comportamentul elevilor în timpul lecțiilor și activităților motrice/sportive. R.Î.3.3. Studentul dezvoltă relații pozitive cu elevii și promovează implicarea lor activă în procesul de învățare. R.Î.3.4. Studentul identifică și abordează nevoile și diferențele individuale ale elevilor. R.Î.3.5. Studentul dezvoltă abilități de comunicare și rezolvare a conflictelor în cadrul clasei. R.Î.3.6. Studentul colaborează cu părinții și diriginții pentru a asigura sprijinul necesar elevilor în învățare și dezvoltare. R.Î.3.7. Studentul implementează metode de evaluare a comportamentului și a performanței elevilor.
Competențe transversale	Ct.1 Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale R.Î.1.1. Studentul demonstrează abilitatea de a comunica eficient cu colegii, elevii și părinții în contextul educației fizice și sportive formale și non-formale. R.Î.1.4. Studentul gestionează conflictele în mod constructiv și eficient, promovând un mediu de lucru armonios. R.Î.1.6. Studentul dezvoltă abilități de ascultare activă și înțelege nevoile și așteptările elevilor și ale altor profesioniști implicați în educație. Ct.2 Dezvoltarea și managementul carierei R.Î.2.1. Studentul își stabilește obiective profesionale și personale clare în domeniul educației fizice și sportive formale și non-formale. R.Î.2.2. Studentul evaluează și identifică oportunitățile de dezvoltare a carierei și de avansare în domeniu. R.Î.2.3. Studentul dezvoltă un portofoliu de competențe și realizări relevante pentru domeniul său de activitate. R.Î.2.4. Studentul planifică și implementează strategii de dezvoltare profesională continuă, inclusiv participarea la cursuri de formare și conferințe.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Dobândirea cunoștințelor fundamentale despre volei, inclusiv terminologia specifică, regulile de joc, elementele și procedeele tehnice, cu scopul de a înțelege bazele teoretice și practice ale acestui sport.
7.2 Obiectivele specifice	Familiarizarea cu terminologia de bază a voleiului, pentru a înțelege și a comunica

	eficient în contextul acestui sport. • Însușirea regulilor oficiale ale jocului de volei, inclusiv aspecte privind organizarea și desfășurarea competițiilor. • Învățarea și practicarea elementelor și procedeele tehnice fundamentale, cum ar fi serviciul, preluarea, ridicarea, atacul, blocajul și apărarea. • Dezvoltarea capacității de a analiza și a înțelege rolurile și pozițiile jucătorilor pe teren, precum și tactica de bază utilizată în volei. • Aplicarea cunoștințelor teoretice în situații practice, prin participarea activă la exerciții și jocuri specifice voleiului. • Îmbunătățirea abilităților motrice și a coordonării necesare pentru practicarea eficientă a voleiului. • Dezvoltarea capacității de a înțelege strategiile și tacticile de bază utilizate în volei, inclusiv coordonarea acțiunilor în echipă și adaptarea la situații variate de joc.
--	--

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
1. Descrierea și istoria jocului de volei	Prelegere participativă, dezbateri, exemplificare, prezentare video	2 ore	Importanța cunoașterii contextului istoric și a evoluției voleiului pentru înțelegerea caracteristicilor actuale ale acestui sport.
2. Conținutul jocului de volei	Prelegere, dezbateri, lucru în echipă	2 ore	Prezentarea detaliată a regulilor jocului, structura și desfășurarea competițiilor. Consolidarea cunoștințelor despre regulile jocului.
3. Tehnica jocului de volei – generalități	Prelegere, demonstrație practică	2 ore	Introducere în elementele fundamentale ale tehnicii voleiului pentru înțelegerea detaliilor jocului și mișcărilor de bază.
4. Elemente și procedee tehnice în jocul de volei	Prelegere interactivă, exemplu practic	2 ore	Detalierea elementelor tehnice, cum ar fi serviciul, preluarea, ridicarea, atacul, blocajul și apărarea. Demonstrarea corectă a fiecărui procedeu.
5. Tactica jocului de volei – generalități	Prelegere, discuții aplicate	2 ore	Introducerea conceptului de tactică și a modului în care aceasta influențează jocul. Explicarea importanței tacticii în obținerea succesului.
6. Elemente tactice de atac și apărare în jocul de volei	Prelegere, dezbateri, simulări video	2 ore	Identificarea elementelor tactice fundamentale de atac și apărare, explicarea rolului fiecărui jucător în situații tactice specifice.
7. Principiile tacticii folosite în jocul de volei	Prelegere, studii de caz, exemple video	2 ore	Analiza principiilor tactice și aplicarea acestora în contextul

			diferitelor strategii de joc. Dezvoltarea capacității de a înțelege și aplica principiile tactice în jocul real.
8. Sisteme de joc	Prelegere, studiu de caz, exemplificare cu ajutorul materialelor video	2 ore	Introducerea diferitelor sisteme de joc utilizate în volei (ex. 4-2, 5-1, 6-2) și explicarea avantajelor și dezavantajelor fiecărui sistem.
9. Tactica colectivă folosită în atac în jocul de volei	Prelegere, dezbateri, simulare	2 ore	Analiza și exemplificarea tacticilor colective de atac (ex. atac combinat), inclusiv poziționarea și coordonarea echipei.
10. Tactica colectivă folosită în apărare în jocul de volei	Prelegere, exemplu practic, lucru în grupuri mici	2 ore	Detalierea tacticilor colective de apărare, inclusiv formarea blocajului și poziționarea echipei în apărare.
11. Tactica individuală folosită în atac în jocul de volei	Prelegere, analiză video, lucru individual	2 ore	Prezentarea tacticilor individuale de atac, cum ar fi selecția tipului de serviciu și direcționarea atacului pentru a maximiza șansa de succes.
12. Tactica individuală folosită în apărare în jocul de volei	Prelegere, studii de caz, lucru individual	2 ore	Identificarea și aplicarea tacticilor individuale de apărare (ex. poziționarea jucătorului pe teren pentru a apăra atacurile adversarului).
13. Teste specifice pentru evaluarea în jocul de volei	Prelegere, demonstrație, lucru în grup	2 ore	Prezentarea testelor și metodelor utilizate pentru evaluarea abilităților tehnice și tactice în volei, aplicarea practică a acestor teste.
14. Diversitate în volei: Beachvolley, minivolei (4x4)	Prelegere, exemplu video, studiu comparativ	2 ore	Compararea voleiului tradițional cu variantele de volei practicate în aer liber (beachvolley) sau pentru copii (minivolei), pentru a evidenția specificul fiecărei discipline.
Bibliografie obligatorie 1. Conohova, T. (2014). Teoria și metodică jocului de volei. Ed. Pim. 2. Regulamentul jocului de volei – F.I.V.B. 3. Santa, C. (2014). Volei. Ed. Casa Cărții de știință, Cluj-Napoca. 4. Santa, C. (2016). Jocul de volei în școală. Ed. Casa Cărții de știință, Cluj-Napoca. Bibliografie facultativă 1. Drugău, S. (2023). Voleiul în școală. Editura Universității Transilvania, Brașov. 2. Larionescu, V. (2014). Educație fizică și sport. Ed. Aeternitas, Alba Iulia. - Ungur, N. (2015). Tehnologii inovative în volei. Ed. University Press, Târgu Mureș.			

8.2 Laborator	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
1. Deplasarea în teren. Acomodarea cu mingea de volei	Demonstrație, exersare individuală și în perechi	2 ore	Dezvoltarea coordonării și a încrederii în manevrarea mingii
2. Lovirea mingii cu două mâini de sus	Demonstrație, exersare în grupuri mici	2 ore	Îmbunătățirea preciziei și controlului în lovitura de sus
3. Lovirea mingii cu două mâini de jos	Demonstrație, exersare individuală și în echipe	2 ore	Dezvoltarea tehnicii de preluare și control al mingii
4. Serviciul de sus din față	Demonstrație, exersare practică	2 ore	Corectarea posturii și îmbunătățirea forței și direcției serviciului
5. Lovitura de atac	Demonstrație, exersare practică, joc pe roluri	2 ore	Perfecționarea tehnicii de atac, includerea ritmului și timing-ului adecvat
6. Blocajul individual și colectiv	Demonstrație, exersare în grupuri mici	2 ore	Învățarea tehnicii de blocaj, coordonarea cu ceilalți jucători
7. Ridicarea pentru atac	Demonstrație, exersare în perechi	2 ore	Dezvoltarea abilității de ridicare precisă pentru atac
8. Așezarea în teren la primirea serviciului	Exersare practică, simulare de joc	2 ore	Îmbunătățirea poziționării jucătorilor pentru a primi eficient serviciul
9. Sistemul de apărare cu jucătorul din Z6 avansat sau retras	Exersare practică, simulare de joc	2 ore	Dezvoltarea tacticii defensive, adaptarea poziționării în funcție de atacul adversarului
10. Sistemul de atac 4T+2R	Exersare practică, joc pe roluri	2 ore	Învățarea și aplicarea sistemului de atac cu 4 trăgători și 2 ridicători
11. Exerciții pentru învățarea schimbului de locuri	Demonstrație, exersare în grupuri mici	2 ore	Dezvoltarea mobilității și a coordonării între jucători în timpul jocului
12. Exerciții pentru evaluarea dezvoltării fizice	Testare practică, măsurători	2 ore	Evaluarea condiției fizice prin exerciții specifice voleiului
13. Joc cu teme care stimulează un anumit procedeu tehnic	Joc aplicativ, exersare practică	2 ore	Consolidarea unui procedeu tehnic specific prin jocuri tematice
14. Volei 2x2; 4x4	Joc aplicativ, exersare practică	2 ore	Adaptarea la diferite formate de joc pentru a dezvolta versatilitatea și cooperarea
Bibliografie obligatorie 5. Conohova, T. (2014). Teoria și metodică jocului de volei. Ed. Pim. 6. Regulamentul jocului de volei – F.I.V.B. 7. Santa, C. (2014). Volei. Ed. Casa Cărții de știință, Cluj-Napoca. 8. Santa, C. (2016). Jocul de volei în școală. Ed. Casa Cărții de știință, Cluj-Napoca. Bibliografie facultativă 3. Drugău, S. (2023). Voleiul în școală. Editura Universității Transilvania, Brașov. 4. Larionescu, V. (2014). Educație fizică și sport. Ed. Aeternitas, Alba Iulia. 5. Ungur, N. (2015). Tehnologii inovative în volei. Ed. University Press, Târgu Mureș.			

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunităților epistemice, ale asociațiilor profesionale și ale angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

Inspectoratul Școlar Județean, Cluburi Sportive, Federația Română de Volei

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
Curs	Explicarea și precizarea noțiunilor și conceptelor teoretice specifice disciplinei, utilizând o terminologie corectă și coerentă, capacitatea de argumentare și aplicare a informațiilor teoretice în contexte practice	Evaluare scrisă cu itemi subiectivi și întrebări aplicative	60%
Laborator	Demonstrarea și aplicarea corectă a elementelor tehnice specifice jocului de volei, capacitatea de a coordona și de a adapta elementele tehnice în condiții variate de joc	Verificare practică (VP). Evaluarea executării corecte a procedeele tehnice și adaptarea acestora în situații specifice de joc	40%
10.6 Standard minim de performanță			
- Utilizarea corectă a conceptelor fundamentale: Studenții trebuie să demonstreze o înțelegere de bază a conceptelor legate de disciplina abordată, fiind capabili să aplice aceste concepte în activități practice. - Conducerea unei lecții: Fiecare student trebuie să fie capabil să coordoneze o lecție sau o parte a unei lecții, demonstrând aptitudini în organizarea și ghidarea unui grup de lucru prin tehnici specifice. - Evaluarea critică a activităților practice: Studenții trebuie să analizeze și să evalueze activitățile practice, utilizând criterii precum corectitudinea execuției, adaptabilitatea și impactul asupra grupului.			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de _____ și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 23.06.2025

23.06.2025

Conf.dr. Ioan TURCU,
Decan

Conf.dr. Florentina NECHITA,
Director de departament

Lector dr. Sorin DRUGĂU,
Titular de curs

Lector dr. Sorin DRUGĂU,
Titular de lucrări practice