

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	METODICA PREDĂRII VOLEIULUI ÎN ȘCOALĂ							
2.2 Titularul activităților de curs	DRUGĂU SORIN							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	DRUGĂU SORIN							
2.4 Anul de studiu	3	2.5 Semestrul	1	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DS
							Obligativitate ³⁾	DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/ laborator/ proiect	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/ laborator/ proiect	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					10
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					1
3.7 Total ore de activitate a studentului	33				
3.8 Total ore pe semestru	75				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	3				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Volei - Bazele Generale
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

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

Competențe profesionale	Cp.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 identifică și adaptează programele de învățare motrică pentru diferite grupuri de elevi cu nevoi specifice. R.Î.1.4. Studentul creează un plan anual de învățământ, precum și planuri calendaristice coerente și flexibile. R.Î.1.5. Studentul utilizează tehnologii educaționale pentru a sprijini procesul de învățare în cadrul lecțiilor de educație fizică și a activităților non-formale/extracurriculare. R.Î.1.6. Studentul evaluează constant eficacitatea planurilor de lecție și a programelor non-formale ajustându-le în funcție de feedback-ul elevilor. R.Î.1.7. Studentul planifică și organizează activități sportive, precum și alte evenimente extracurriculare. R.Î.1.8. Studentul identifică resursele materiale necesare derulării lecțiilor și a celorlalte activități specifice. Cp.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. R.Î.2.8. Studentul organizează și gestionează turnee sportive și competiții școlare. R.Î.2.9. Studentul evaluează și documentează progresul elevilor în cadrul activităților curriculare și extracurriculare. Cp. 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.3.7. Studentul implementează metode de evaluare a comportamentului și a performanței elevilor. R.Î.3.8. Studentul promovează spiritul de echipă și fair-play-ul în cadrul activităților sportive și competițiilor.
	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.1.2. Studentul colaborează activ cu alți profesioniști din domeniul educației pentru a dezvolta programe și inițiative comune. R.Î.1.3. Studentul utilizează tehnologii și platforme de comunicare pentru a facilita interacțiunea cu părțile interesate. R.Î.1.4. Studentul gestionează conflictele în mod constructiv și eficient, promovând un mediu de lucru armonios. R.Î.1.5. Studentul identifică și valorizează diversitatea culturală și individualitatea în procesul de comunicare și colaborare.

Competențe transversale	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.
	R.Î.2.5. Studentul înțelege regulamentele și cerințele legate de calificările și certificările necesare pentru profesia sa.
	R.Î.2.6. Studentul gestionează tranziția în carieră, inclusiv schimbarea locurilor de muncă sau specializarea în alte domenii conexe ale educației fizice și sportului.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Formarea competențelor didactice esențiale pentru predarea voleiului în școală, prin utilizarea unor metode și strategii adaptate dezvoltării fizice și motrice ale elevilor.
7.2 Obiectivele specifice	- Dezvoltarea capacității de a aplica metodic structura unei lecții de volei, inclusiv selectarea și adaptarea exercițiilor de bază (preluare, pasare, serviciu, atac) pentru diverse niveluri de dezvoltare fizică. - Dobândirea competenței de a proiecta planuri de lecție și unități didactice care includ progresii de învățare a tehnicilor fundamentale de volei, adaptate nevoilor și abilităților elevilor. - Capacitatea de a evalua performanța motrică și de a adapta metodele de predare, prin utilizarea unor tehnici de feedback constructiv și evaluare continuă pentru a încuraja progresul și a dezvolta încrederea elevilor. - Stimularea abilităților de management și organizare a clasei, astfel încât să poată coordona eficient activități de volei și să mențină motivația și implicarea elevilor prin activități motrice și jocuri organizate. - Dezvoltarea capacității de a integra valorile de echipă și fair-play în predarea voleiului, prin organizarea de activități și jocuri care încurajează cooperarea, respectul reciproc și spiritul de echipă.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
(Anul I de instruire)			
1. Introducere în metodica predării voleiului - Obiective și importanța predării voleiului în școală	Prelegere, discuție interactivă, material multimedia	2 ore	Introducerea importanței voleiului în dezvoltarea motrică și socială
2. Tehnica de preluare și pasare a mingii - Preluarea și pasarea de bază de pe loc și în deplasare	Prelegere, analiză video, prezentare multimedia	2 ore	Fundamentarea tehnicilor de bază pentru controlul mingii
3. Serviciul de sus și de jos - Noțiuni introductive despre tehnica serviciului	Prelegere, demonstrație	2 ore	Introducerea tehnicilor de bază pentru serviciu

	video, discuție aplicativă		
4. Tehnica opririi și pivotării - Oprirea și pivotarea pentru poziționare optimă	Prelegere, analiză video, discuție aplicativă	2 ore	Învățarea mișcărilor de pivotare pentru control în joc
5. Principiile apărării „om la om” - Noțiuni de apărare individuală și colectivă	Prelegere, analiză video, studii de caz	2 ore	Dezvoltarea abilităților defensive de bază
6. Introducerea atacului la fileu - Principii și tehnici pentru atacul de bază la fileu	Prelegere, studii de caz, analiză tactică	2 ore	Fundamentarea tehnicilor de atac la fileu
(Anul II de instruire) 7. Preluare și pasare în context tactic - Consolidarea tehnicilor de pasare și preluare în echipă	Prelegere, analiză video, discuție aplicativă	2 ore	Adaptarea tehnicilor de pasare în contextul jocului de echipă
8. Deplasările și poziționarea jucătorilor - Tehnici de deplasare pentru apărare și atac	Prelegere, materiale video demonstrative	2 ore	Îmbunătățirea poziționării și mobilității în teren
9. Serviciul în context tactic - Tacticile serviciului, poziționare și roluri în teren	Prelegere, analiză de secvențe video	2 ore	Dezvoltarea tactică a serviciului în funcție de poziționare
10. Marcajul și demarcajul - Noțiuni și tehnici de marcaj și demarcaj în apărare	Prelegere, studii de caz, analiză aplicativă	2 ore	Învățarea tehnicilor de apărare și poziționare în echipă
11. Principiile apărării zonale - Apărarea zonală și structurile defensive în volei	Prelegere, discuție aplicativă, analiză tactică	2 ore	Apărarea colectivă pe teren în funcție de roluri
(Anul III de instruire) 12. Atacul la fileu și structurile de atac - Structurarea atacului și tehnici de plasare	Prelegere, analiză video tactică	2 ore	Consolidarea tacticilor de atac
13. Integrări tehnico-tactice în joc - Variante de joc cu efectiv redus și aplicații de situații tactice	Prelegere, analiză aplicativă, jocuri tematice video	2 ore	Consolidarea tehnicilor și tacticilor prin exerciții practice integrate
14. Organizarea și coordonarea unui meci de volei - Regulile de bază ale arbitrajului, structurarea unui meci	Prelegere, analiză de situații tactice, organizare practică	2 ore	Dezvoltarea competențelor de organizare și coordonare pentru desfășurarea meciurilor regulamentare
Bibliografie obligatorie 1. Regulamentul jocului de volei – F.I.V.B 2. Santa C. - Jocul de volei în școală, Ed. Casa Cărții de știință, Cluj-Napoca, 2016 3. Santa C. - Volei, Ed. Casa Cărții de știință, Cluj-Napoca, 2014 4. Conohova T. - Teoria și metodica jocului de volei, Ed. Pim, 2014 5. Ungur N. - Tehnologii inovative in volei – Ed. University Press, Targu Mures, 2015 6. Larionescu V. - Educație fizică și sport, Ed. Aeternitas, Alba Iulia, 2014			

7. Drugău S. - Voleiul în școală, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2023. 8. Ministerul Educației Naționale. (2017). <i>Programa școlară pentru disciplina Educație fizică și sport, clasele a V-a – a VIII-a</i> . București: Ministerul Educației Naționale. Bibliografie facultativă : 1. Grapă F. - Volei în învățământ, Ed. Plumb, Bacău, 1998 2. Bâc O. - Volleyball, Ed. Universității din Oradea, Oradea, 1999			
8.2 Laborator	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
1. Linii metodice pentru predarea tehnicii de preluare și pasare în volei - Exerciții progresive de preluare și pasare	Analiză aplicativă, exersare practică	2 ore	Dezvoltarea tehnicilor de preluare și pasare pentru începători
2. Predarea și exersarea tehnicii de serviciu de sus și de jos - Metode de instruire pentru tehnicile de serviciu	Analiză metodică, demonstrații video	2 ore	Consolidarea tehnicii de serviciu prin metode graduale
3. Planificarea unei lecții cu tehnici de atac și apărare la fileu - Structurarea și planificarea lecției	Discuție interactivă, studiu de caz, practică de planificare	2 ore	Învățarea tehnicilor de planificare a lecțiilor de volei
4. Exersarea deplasărilor și poziționării jucătorilor în teren - Metode de organizare a jocului și coordonarea echipei	Demonstrații tactice, discuție aplicativă	2 ore	Poziționarea și coordonarea jucătorilor în teren
5. Predarea apărării zonale și „om la om” - Structurarea apărării și exersarea tehnicilor de apărare	Analiză tactică, discuție interactivă, aplicație practică	2 ore	Dezvoltarea abilităților de apărare în echipă
6. Organizarea și evaluarea unei competiții școlare de volei - Planificarea competițiilor și evaluarea echipelor	Discuție aplicativă, exerciții de organizare și simulare	2 ore	Învățarea organizării competițiilor și evaluării elevilor
7. Tehnici de evaluare continuă și finală în volei - Metode de evaluare aplicative	Exerciții aplicative, studii de caz pentru evaluare	2 ore	Dezvoltarea competențelor de evaluare a progresului elevilor
Bibliografie obligatorie 1. Regulamentul jocului de volei – F.I.V.B 2. Santa C. - Jocul de volei în școală, Ed. Casa Cărții de știință, Cluj-Napoca, 2016 3. Santa C. - Volei, Ed. Casa Cărții de știință, Cluj-Napoca, 2014 4. Conohova T. - Teoria și metodică jocului de volei, Ed. Pim, 2014 5. Ungur N. - Tehnologii inovative în volei – Ed. University Press, Targu Mures, 2015 6. Larionescu V. - Educație fizică și sport, Ed. Aeternitas, Alba Iulia, 2014 7. Drugău S. - Voleiul în școală, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2023. 8. Ministerul Educației Naționale. (2017). <i>Programa școlară pentru disciplina Educație fizică și sport, clasele a V-a – a VIII-a</i> . București: Ministerul Educației Naționale. Bibliografie facultativă: 1. Grapă F. - Volei în învățământ, Ed. Plumb, Bacău, 1998			

2. Băc O. - Volleyball, Ed. Universității din Oradea, Oradea, 1999

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	1. Redarea corectă a aspectelor specifice metodicii predării tehnicilor de volei 2. Explicarea mijloacelor de acțiune pentru dezvoltarea calităților motrice prin volei	Evaluare scrisă cu itemi obiectivi	60%
Seminar/laborator/proiect	Gradul de însușire a procedeeleor tehnice și metodice specifice voleiului	Evaluare practică (traseu aplicativ)	40%
10.6 Standard minim de performanță			
- Nota minimă pentru promovare: 5 (cinci) la fiecare probă. - Capacitatea de a prezenta metodică predării tehnicii jocului de volei; - Abilitatea de a elabora un demers managerial și didactic privind formarea, pregătirea și conducerea reprezentativei școlare de volei; - Competența de a evalua tehnicile de bază și tacticile utilizate în jocul de volei, conform standardelor educaționale			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 23/06/2025 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 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