

FIȘA DISCIPLINEI

Fundamentele științifice ale jocului de volei

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Bogdan Vodă din Cluj-Napoca
1.2. Facultatea	Educație Fizică și Sport
1.3. Departamentul	Departamentul de Educație Fizică și Sport
1.4. Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.5. Ciclu de studii	Licență
1.6. Programul de studii	Educație Fizică și Sportivă/IF
1.7. Forma de învățământ	2025-2026

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Fundamentele științifice ale jocului de volei						
Codul disciplinei	E 2103						
2.2. Titularul activităților de curs	Lect.univ dr. Tanase Bogdan						
2.3. Titularul activităților de seminar / laborator / proiect	Lect.univ dr. Tanase Bogdan						
2.4. Anul de studii	II	2.5. Semestrul	I	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7. Regimul disciplinei	DF/DOB

3. Timpul total estimat

3.1. Număr de ore pe săptămână	6	din care: 3.2. curs	2	3.3. seminar/ laborator/ proiect	4
3.4. Total ore pe din planul de învățământ	84	din care: 3.5. SI	28	3.6. ST + SF + L/P	56
Distribuția fondului de timp pentru studiul individual					ore
3.5.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					6
3.5.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					6
3.5.3. Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					4
3.5.4. Tutoriat (consiliere profesională)					-
3.5.5. Examinări					2
3.5.6. Alte activități					-
3.7. Total ore studiu individual	84				
3.8. Total ore pe semestru	100				
3.9. Numărul de credite	4				

4. Precondiții

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

5. Condiții

5.1. de desfășurare a cursului	Sala de curs dotată cu aparatură de video-proiecție Platforma G-suite pentru învățământul online
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	Sala de sport cu teren regulamentar de volei, fileu volei, mingi volei, conuri

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	C1 – Proiectarea modulară în 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 în Educație fizică și sportivă C4 – Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specific Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă
Competențe transversale	CT1 - Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională/ CT2 – Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive/

7. Obiectivele disciplinei

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> – însușirea acțiunilor tehnico-tactice individuale și colective specifice jocului de volei; – însușirea cunoștințelor de bază din Regulamentul jocului de volei
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> – formarea profilului de „bun executant” și „bun demonstrant” al principalelor acțiuni tehnico-tactice individuale și colective și a capacității de prezentare a traseului metodic al acestora

8. Conținuturi

8.1. Curs	Metode de transmitere a informației	Observații
Istoricul jocului de vol Apariția și dezvoltarea pe plan mondial. Dezvoltarea și evoluția voleiului în România.	Prelegere / curs interactiv	2 ore
Noutăți și tendințe ale jocului de volei contemporan pe plan internațional și la noi în țară. Evoluția în concepția jocului de volei. Propagarea tendințelor de evoluție. Tendințele la serviciu Tendințele în preluarea serviciului și în apărare Evoluția atacului Tendințe în jocul modern	Prelegere / curs interactiv	4 ore
Tactica jocului de volei Combinăția și schema tactic Tactica individuală în atac și în apărare	Prelegere / curs interactiv	2 ore
Tactica jocului de volei Tactica colectivă în atac și în apărare	Prelegere / curs interactiv	2 ore
Sistematizarea acțiunilor individuale de joc Serviciul	Prelegere / curs interactiv	2 ore
Sistematizarea acțiunilor individuale de joc Ridicarea mingii pentru atac	Prelegere / curs interactiv	2 ore
Sistematizarea acțiunilor individuale de joc Trecerea mingii peste fileu Lovitura de atac Plasarea mingii	Prelegere / curs interactiv	4 ore
Sistematizarea acțiunilor individuale de joc Preluarea mingii Preluarea serviciului Preluarea atacului	Prelegere / curs interactiv	2 ore
Sistematizarea acțiunilor individuale de joc Blocajul Blocajul individual Blocajul colectiv	Prelegere / curs interactiv	2 ore
Metodica generală de instruire a jocului de volei	Prelegere / curs interactiv	2 ore
Stadiile de instruire pe categorii de vârstă	Prelegere / curs interactiv	2 ore
Regulamentul jocului de volei.	Prelegere / curs interactiv	2 ore
Bibliografie: <ul style="list-style-type: none"> • Bengeanu C., Rusu F., Braicu Fl., Volei – Teorie și metodică, Ed. CASA CĂRȚII DE ȘTIINȚĂ, Cluj-Napoca, 1999 • Ghenade V., Modelarea instruirii copiilor și juniorilor, Ed. SPORT-TURISM, București, 1984 • Grapă FL., Mârza D., Volei în învățământ, Ed. PLUMB, Bacău, 1998 • Jurcău V, Volei – curs de bază, Ed. RISOPRINT, Cluj-Napoca, 2010 • Păcuraru Al., Volei, Teorie și metodică, Ed. FUNDAȚIEI UNIVERSITARE „DUNĂREA DE JOS”, Galați, 1999 • Santa, C., Jocul de volei în școală, Casa Cărții de Știință, 2016 		

• XXXXX, Regulamentul jocului de volei, FIVB		
8.2. LP	Metode de predare-învățare	Observații
Învățarea poziției fundamentale din jocul de volei și formele de deplasare în teren Învățarea lovirii mingii cu două mâini de sus din față	Explicare, demonstrare, exersare	2 ore
Învățarea lovirii mingii cu două mâini de jos din față	Explicare, demonstrare, exersare	2 ore
Învățarea serviciului de sus din față	Explicare, demonstrare, exersare	2 ore
Învățarea sistemului de joc cu zona 6 avansat, cu ridicător în zona 3 și preluarea mingii venită din serviciu în 5 jucători (W) – model de începători	Explicare, demonstrare, exersare	2 ore
Învățarea preluării mingii venite din serviciu și dirijarea ei spre zona 3 Tactica colectivă în atac și apărare în sistemul de joc cu zona 6 avansat și ridicătorul în zona 3	Explicare, demonstrare, exersare	2 ore
Învățarea ridicării mingii pentru atac cu traiectorie medie și înaltă Învățarea atacului pe direcția elanului	Explicare, demonstrare, exersare	2 ore
Învățarea blocajului individual (blocajul la corespondent)	Explicare, demonstrare, exersare	2 ore
Consolidarea principalelor acțiuni individuale de joc: serviciu-preluare-ridicare-trecerea mingii peste fileu-blocaj individual Aplicarea cunoștințelor acumulate în jocuri pe teren redus și cu efective reduse 3X3, 4X4	Explicare, demonstrare, exersare	2 ore
Consolidarea principalelor acțiuni individuale de joc: serviciu-preluare-ridicare-trecerea mingii peste fileu-blocaj individual Aplicarea cunoștințelor acumulate în jocuri cu temă	Explicare, demonstrare, exersare	2 ore
Învățarea sistemului de joc cu zona 6 retras, cu ridicător în zona 3 și apărare pe culoar	Explicare, demonstrare, exersare	2 ore
Învățarea blocajului colectiv de 2 jucători	Explicare, demonstrare, exersare	2 ore
Consolidarea blocajului colectiv: legarea blocajului colectiv de alte acțiuni de joc: ridicare, trecerea mingii peste fileu	Explicare, demonstrare, exersare	2 ore
Recapitularea liniilor metodice de învățare a principalelor acțiuni individuale de joc: serviciu-preluare-ridicare-trecerea mingii peste fileu-blocaj individual	Explicare, demonstrare, exersare	2 ore
Repetarea combinațiilor cu ridicare înainte cu traiectorie medie-înaltă, corelată cu sistemul de apărare cu jucătorul din zona 6 avansat - intermediar, la blocaj de 1 sau 2 jucători, dublare și plasament în atac și apărare (condiții ușurate și apropiate).	Explicare, demonstrare, exersare	2 ore
Repetarea combinațiilor cu ridicare înainte cu traiectorie medie-înaltă, corelată cu sistemul de apărare cu jucătorul din zona 6 retras - la blocaj de 1 sau 2 jucători, apărare pe culoar, dublare și plasament în atac și apărare (condiții ușurate și apropiate).	Explicare, demonstrare, exersare	2 ore
Învățarea plonjonului pe spate și lateral, execuție cu două mâini de sus și de jos din față sau lateral	Explicare, demonstrare, exersare	2 ore
Învățarea sistemului de joc cu intrarea ridicătorului din zona 2 – model avansați	Explicare, demonstrare, exersare	2 ore
Învățarea atacului din pas scurt sau în urcare	Explicare,	2 ore

	demonstrare, exersare	
Înșușirea combinațiilor simple în atac: atac simultan și cu schimb de locuri și a metodicii de predare	Explicare, demonstrare, exersare	2 ore
Consolidarea și perfecționarea acțiunilor tactice personale și colective specifice sistemelor de apărare cu zona 6 avansat și cu zona 6 retras și a metodicii de predare	Explicare, demonstrare, exersare	2 ore
Aplicarea cunoștințelor în jocuri cu temă.	Explicare, demonstrare, exersare	2 ore
Prezentarea informativă a serviciului planat și din săritură, a loviturii de atac din linia a II-a, preluarea mingii cu plonjon înainte	Explicare, demonstrare, exersare	2 ore
Organizarea atacului prin intrarea ridicătorului din linia a II-a.	Explicare, demonstrare, exersare	2 ore
Consolidarea acțiunilor tehnico - tactice specifice Modelului II de joc. Organizarea atacului prin jucătorul de pe zona 2, apărare cu jucătorul din zona 6 retras, blocaj individual și în doi jucători	Explicare, demonstrare, exersare	2 ore
Organizarea unui turneu de volei între studenții facultății de profil	Explicare, demonstrare, exersare	2 ore
Consolidarea și perfecționarea acțiunilor individuale și colective la efectuarea și primirea serviciului conform modelelor I și II și însușirea metodicii de instruire.	Explicare, demonstrare, exersare	2 ore
Recapitularea liniilor metodice de învățare a principalelor acțiuni tehnico-tactice individuale din jocul de volei: serviciu de sus din față – lovirea mingii cu două mâini de jos din față (preluarea serviciului) – lovirea mingii cu două mâini de sus din față (ridicarea pentru atac) – trecerea mingii peste fileu (lovitura de atac pe direcția elanului) – blocajul individual	Explicare, demonstrare, exersare	2 ore
Evaluarea cunoștințelor tehnico-tactice și metodice în cadrul jocului bilateral (inclusiv cunoștințele de arbitraj)	Explicare, demonstrare, exersare	2 ore

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

Conținutul disciplinei este coroborat cu așteptările reprezentanților comunității, a asociațiilor profesionale și angajatorilor, (Inspectoratul Scolar Judetian, Cluburi Sportive Scolare, licee si scoli generale) respectand cerintele programei scolare din invatamantul preuniversitar.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare (online pe platforma G-suite/face to face)	10.3. Pondere din nota finală
10.4. SI (curs)	Activitatea în cadrul lucrărilor practice Probe și norme de control	Evaluare curentă	20%
10.5. ST /L/ P	Verificare scrisă a cunoștințelor	Examen scris	30%
			50%

10.6. Standard minim de performanță

Cunoașterea și însușirea noțiunilor fundamentale, a procedeelelor metodice precum și a mijloacelor de rezolvarea a obiectivelor instructiv educative specifice domeniului de activitate.

Data completării,
29.09.2025

Semnătură titular curs,
Lect.univ.dr. Tănase Bogdan

Semnătură titular seminar,
Lect.univ.dr. Tănase Bogdan

Data avizării în departament,
29.09.2025

Semnătura directorului de departament,
Lect.dr. Milon Alexandra Gabriela