

## FIȘA DISCIPLINEI

### Metodica predării voleiului în școală

#### 1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	<b>Universitatea Bogdan Vodă din Cluj-Napoca</b>
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. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii	Educație Fizică și Sportivă/IF
1.7. Forma de învățământ	<b>2025-2026</b>

#### 2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		<b>Metodica predării voleiului în școală</b>					
Codul disciplinei		<b>E 3203</b>					
2.2. Titularul activităților de curs				<b>Lect.univ dr. Tănase Bogdan</b>			
2.3. Titularul activităților de seminar / laborator / proiect				<b>Lect.univ dr. Tănase Bogdan</b>			
2.4. Anul de studiu	<b>III</b>	2.5. Semestrul	<b>II</b>	2.6. Tipul de evaluare	<b>E</b>	2.7. Regimul disciplinei	DS/DOB

#### 3. Timpul total estimat

3.1. Număr de ore pe săptămână	<b>4</b>	din care: 3.2. curs	<b>2</b>	3.3. seminar/ laborator/ proiect	<b>2</b>
3.4. Total ore pe din planul de învățământ	<b>56</b>	din care: 3.5. SI	<b>28</b>	3.6. ST + SF + L/P	<b>28</b>
<b>Distribuția fondului de timp pentru studiul individual</b>					<b>ore</b>
3.5.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					<b>20</b>
3.5.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					<b>20</b>
3.5.3. Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					<b>15</b>
3.5.4. Tutoriat (consiliere profesională)					<b>-</b>
3.5.5. Examinări					<b>4</b>
3.5.6. Alte activități					<b>10</b>
<b>3.7. Total ore studiu individual</b>		<b>69</b>			
<b>3.8. Total ore pe semestru</b>		<b>125</b>			
<b>3.9. Numărul de credite</b>		<b>5</b>			

#### 4. Precondiții

4.1. de curriculum	<b>Volei – Bazele generale</b>
4.2. de competențe	<b>Nu este cazul</b>

#### 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 de volei, fileu de volei, mingi

#### 6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	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"> <li>• Ridicarea nivelului tehnico-tactic</li> <li>• Însusirea de cunostinte, priceperi si deprinderi motrice, metodice si organizatorice</li> <li>• Însusirea regulamentului de joc si a terminologiei specifice</li> </ul>
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Însușirea acțiunilor tehnico-tactice individuale și colective specifice jocului de volei;</li> <li>• 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, pentru a asigura pregătirea metodică necesară predării temelor de volei din lecțiile de educație fizică;</li> <li>• Însușirea cunoștințelor de bază din Regulamentul jocului de Volei și de organizare a competițiilor școlare</li> </ul>

## 8. Conținuturi

8.1. Curs	Metode de transmitere a informației	Observații
Jocul de volei mijloc al educației fizice	Prelegere / curs interactiv	3 ore
Volei în contextul educației fizice și a sportului- explicitări conceptuale	Prelegere / curs interactiv	3 ore
Metodologia instruirii acțiunilor de joc	Prelegere / curs interactiv	3 ore
Metodologia instruirii acțiunilor de joc	Prelegere / curs interactiv	3 ore
Metodologia învățării sistemului de joc	Prelegere / curs interactiv	3 ore
Prevederile curriculei școlare cu privire la predarea jocului de volei în școală	Prelegere / curs interactiv	3 ore
Dozare și evaluare	Prelegere / curs interactiv	3 ore
Selecția și pregătirea echipei reprezentative școlare	Prelegere / curs interactiv	3 ore
Competiția școlară. Organizarea competițiilor școlare.	Prelegere / curs interactiv	4 ore

### Bibliografie:

1. Bengeanu C-tin, Rusu Flavia, Braicu F. (2000) – Volei-teorie și metodică, Casa Cărții de Știință Cluj-Napoca, 2000
2. Colibaba-Evuleț, D., Bota, I. (1998) – Jocuri sportive. Teorie și metodică, Editura Aldin, București
3. Croitoru Doina (2000) - Volei – Editura ANEFS București
4. Mureșan, A.,(2005)-Volei selecția și pregătirea echipelor de juniori, Ed. Accent, Cluj Napoca.
5. Mureșan, A.,(2005)Volei Strategie-Tactica, Cluj-Napoca, Editura Accent.
6. Mureșan, A.,(2005), Volei în învățământul liceal, Cluj-Napoca, G.M.I.
7. Rusu Flavia, (2008) – Jocul de volei în școală, Editura Napoca Star
8. Rusu, F., Șanta , C., (2009)Curs de volei \_FEFS Cluj Napoca
9. Santa, C., (2014) Volei, Cluj-Napoca,Ed. Casa Cartii de Stiinta
10. Santa C., (2014) Jocul de Volei in scoala, Cluj-Napoca,Ed. Casa Cartii de Stiinta
11. Regulamentul jocului de volei – F.I.V.B
12. Santa, C., Jocul de volei în școală, Casa Cărții de știință, 2016

8.2. LP	Metode de predare-învățare	Observații
Încălzirea prin joc. Ritm, tempo, coordonare, socializare.	Explicare, demonstrare, exersare	2 ore
Dozare și evaluare prin fișa de apreciere,	Explicare, demonstrare, exersare	2 ore
Metodica instruirii pasei de sus conform principiilor didactice.	Explicare, demonstrare, exersare	2 ore
Metodica instruirii pasei de jos-principii, metode.	Explicare, demonstrare, exersare	2 ore
Metodica instruirii serviciului- principii, metode, dozare.	Explicare, demonstrare, exersare	2 ore

Metodica instruirii loviturii de atac	Explicare, demonstrare, exersare	2 ore
Metodica instruirii blocajului, individual și colectiv	Explicare, demonstrare, exersare	2 ore
Metodica învățării traseului mingii în cadrul sistemului de joc-începători	Explicare, demonstrare, exersare	2 ore
Joc și evaluare în joc.	Explicare, demonstrare, exersare	2 ore
Metodica învățării sistemului de joc pt avansați.	Explicare, demonstrare, exersare	2 ore
Respectarea rolurilor în jocul cu temă. Evaluare	Explicare, demonstrare, exersare	2 ore
Voleiul ca mijloc de dezvoltare fizică.	Explicare, demonstrare, exersare	2 ore
Jocul de volei mijloc educativ	Explicare, demonstrare, exersare	2 ore
Norme practice	Evaluare	2 ore
<b>Bibliografie:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bengeanu C-tin, Rusu Flavia, Braicu F. (2000) – Volei-teorie și metodică, Casa Cărții de Știință Cluj-Napoca, 2000</li> <li>2. Colibaba-Evuleț, D., Bota, I. (1998) – Jocuri sportive. Teorie și metodică, Editura Aldin, București</li> <li>3. Croitoru Doina (2000) - Volei – Editura ANEFS București</li> <li>4. Mureșan, A.,(2005)-Volei selecția și pregătirea echipelor de juniori, Ed. Accent, Cluj Napoca.</li> <li>5. Mureșan, A.,(2005)Volei Strategie-Tactica, Cluj-Napoca, Editura Accent.</li> <li>6. Mureșan, A.,(2005), Volei în învățământul liceal, Cluj-Napoca, G.M.I.</li> <li>7. Rusu Flavia, (2008) – Jocul de volei în școală, Editura Napoca Star</li> <li>8. Rusu, F., Șanta , C., (2009)Curs de volei _ FEFS Cluj Napoca</li> <li>9. Santa, C., (2014) Volei, Cluj-Napoca,Ed. Casa Cartii de Stiinta</li> <li>10. Santa C., (2014) Jocul de Volei in scoala, Cluj-Napoca,Ed. Casa Cartii de Stiinta</li> <li>11. Regulamentul jocului de volei – F.I.V.B</li> <li>12. Santa, C., Jocul de volei în școală, Casa Cărții de știință, 2016</li> </ol>		

### 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 Școlare, licee și școli generale) respectând cerințele programei școlare din învățământul 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)	Insusirea corectă a conceptelor specific cursului.	Examen scris	50%
10.5. ST /L/ P	Nivelul deprinderii de a folosi fisa de evaluare și cunoștințe de metodică instruirii.	Verificare practică	50%
<b>10.6. Standard minim de performanță</b>			
<b>Nota 5</b>			

Data completării,  
23.09.2025

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,  
Conf. univ. dr. Milon Alexandra Gabriela