

FIȘA DISCIPLINEI
METODICA PREDARII VOLEIULUI IN SCOALA

Anul universitar 2025-2026

1. Date despre program

| | |
|--|--|
| 1.1. Instituția de învățământ superior | Universitatea Babeș-Bolyai din Cluj Napoca |
| 1.2. Facultatea | Facultatea de Educație Fizică și Sport |
| 1.3. Departamentul | Jocuri Sportive |
| 1.4. Domeniul de studii | Educație fizică și sport |
| 1.5. Ciclul de studii | Licența |
| 1.6. Programul de studii / Calificarea | Educație Fizică și Sportivă/ Profesor de educație fizică |
| 1.7. Forma de învățământ | Învățământ cu frecvență redusă |

2. Date despre disciplină

| | | | | | | | | |
|--|--|----------------|---|------------------------|----------|--------------------------|-----------------|---------------------------|
| 2.1. Denumirea disciplinei | Metodica predării voleiului în școală | | | Codul disciplinei | YRL 1006 | | | |
| 2.2. Titularul activităților de curs – Coordonatorul de disciplină | Conf.univ.dr. Șanta Cristian | | | | | | | |
| 2.3. Titularul activităților de seminar / laborator / proiect – asistent | Conf.univ.dr. Șanta Cristian | | | | | | | |
| 2.4. Anul de studiu | III | 2.5. Semestrul | 5 | 2.6. Tipul de evaluare | E | 2.7. Regimul disciplinei | Conținut | Felul disciplinei /DS/ |
| | | | | | | | Obligatorietate | Obligatorie/ opțională DO |

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

| | | | | | | | |
|--|------------|---------------------|----|-----------------------|----|----------------------------------|------------|
| 3.1. Număr de ore pe săptămână – forma cu frecvență | 4 | din care: 3.2. curs | 2 | | | 3.3. seminar/ laborator/ proiect | 2 |
| 3.4. Total ore pe semestru – forma Învățământ la distanță | 28 | din care: 3.5. SI | 69 | AI= Nr.ore curs IF 28 | 28 | 3.6. LP.=28 | 28 |
| Distribuția fondului de timp pentru studiul individual (SI) și activități de autoinstruire (AI) | | | | | | | ore |
| 3.5.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI) | | | | | | 28 | |
| 3.5.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren | | | | | | | 30 |
| 3.5.3. Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri | | | | | | | 20 |
| 3.5.4. Tutoriat (consiliere profesională) | | | | | | | 6 |
| 3.5.5. Examinări | | | | | | | 5 |
| 3.5.6. Alte activități | | | | | | | 8 |
| 3.7. Total ore studiu individual (SI) și activități de autoinstruire (AI) | 97 | | | | | | |
| 3.8. Total ore pe semestru | 125 | | | | | | |
| 3.9. Numărul de credite | 5 | | | | | | |

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

| | |
|--------------------|--|
| 4.1. de curriculum | Comportament academic și îndeplinirea cerințelor solicitate de cadrul didactic |
| 4.2. de competențe | Capacitate de exprimare motrică și tehnică specifică voleiului |

5. Condiții (acolo unde este cazul)

| | |
|--|---|
| 5.1. de desfășurare a cursului | Comunicarea civilizată, punctualitatea și colaborarea sunt esențiale pentru un mediu educațional productiv. |
| 5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului | Participare Activă: Este obligatorie participarea activă la 11 lecțiile practice. Absențele nejustificate vor fi sancționate. În cazul absențelor justificate, studenții trebuie să prezinte dovezi corespunzătoare. Echipament: Studenții trebuie să poarte echipament sportiv adecvat (training, tricou, șort, adidași de sport cu talpa curată). Lipsa echipamentului adecvat va duce la neparticiparea la lecție și la absență. Siguranță: Respectarea normelor de siguranță este obligatorie. Orice comportament periculos sau iresponsabil va fi sancționat |

6. Competente

6.1. Competențele specifice acumulate

| | |
|-----------------------------------|--|
| Competențe profesionale/esențiale | <p>Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului, cu orientare interdisciplinară;</p> <ul style="list-style-type: none">• Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar;• Evaluarea dezvoltării fizice și a motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice Educației fizice și sportive;• Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă;• Evaluarea nivelului de pregătire a participanților la activitățile de educație fizică și sport; |
| Competențe transversale | <ul style="list-style-type: none">• Organizarea de activități sportive și de educație fizică pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională;• Cooperarea - în condiții de eficiență și eficacitate - în echipe profesionale interdisciplinare pentru organizarea și desfășurarea proiectelor și a programelor în domeniul Educației fizice și sportului; |

6.2. Rezultatele învățării

| | |
|------------|--|
| Cunoștințe | Descrierea conceptelor de bază în volei: Studenții vor putea descrie regulile jocului, pozițiile de joc și obiectivele strategice de bază în volei. Identificarea tehnicilor și tacticilor fundamentale: Vor identifica și explica tehnicile de bază (pase, lovirea mingii, deplasări) și tacticile esențiale (defensive și ofensive) utilizate în volei. Analiza structurilor și principiilor jocului de echipă: Vor analiza principiile de organizare și funcționare ale echipei, inclusiv responsabilitățile fiecărei poziții și structurile tactice de bază. |
|------------|--|

| | |
|--------------------------------------|--|
| Aptitudini | Aplicarea tehnicilor fundamentale: Studenții vor aplica și demonstra tehnici de bază în volei, precum pasele, loviturile și deplasările, în contexte de joc. Dezvoltarea abilităților de coordonare în jocul de echipă: Vor colabora și coordona mișcările și strategiile în echipă, demonstrând eficiență în acțiunile colective și individuale. Evaluarea și îmbunătățirea performanței tehnice: Vor evalua execuțiile tehnice și vor adapta abordările tactice în funcție de contextul jocului, contribuind la îmbunătățirea performanței proprii și a echipei. |
| Responsabilități și autonomie | Asumarea rolurilor și responsabilităților în cadrul echipei: Vor asuma roluri specifice în cadrul echipei, manifestând angajament și responsabilitate în atingerea obiectivelor de joc. Promovarea eticii și fair-play-ului: Vor promova și respecta principiile de fair-play, colaborând eficient cu colegii și respectând regulile și adversarii. Îmbunătățirea continuă a abilităților în volei: Vor demonstra inițiativă în dezvoltarea personală, integrând feedback-ul și identificând oportunități de îmbunătățire tehnică și tactică. |

7. Obiectivele disciplinei (reiesind din grila competențelor acumulate)

| | |
|--|---|
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei | <ul style="list-style-type: none"> Dezvoltarea unei înțelegeri aprofundate a conceptelor de bază, tehnicilor și tacticilor fundamentale în handbal, împreună cu aplicarea practică a acestora și dezvoltarea abilităților de lucru în echipă, responsabilitate și fair-play. |
| 7.2 Obiectivele specifice | <ul style="list-style-type: none"> Cunoștințe: Descrierea conceptelor de bază în volei: Studenții vor putea descrie regulile jocului, pozițiile de joc și obiectivele strategice fundamentale. Identificarea tehnicilor și tacticilor fundamentale: Vor identifica și explica tehnicile de bază (pase, lovituri, deplasări) și tacticile esențiale (defensive și ofensive) din volei. Analiza structurilor și principiilor jocului de echipă: Vor analiza principiile de organizare și funcționare ale echipei, inclusiv rolurile fiecărei poziții și structurile tactice de bază. Aptitudini: Aplicarea tehnicilor fundamentale: Studenții vor demonstra tehnici de bază în volei, precum pase, lovituri și deplasări, în contexte de joc. Dezvoltarea abilităților de coordonare în jocul de echipă: Vor colabora și coordona mișcările și strategiile în echipă, evidențiind eficiența în acțiunile colective și individuale. Evaluarea și îmbunătățirea performanței tehnice: Vor evalua execuțiile tehnice și vor adapta tacticile de joc, contribuind la îmbunătățirea propriei performanțe și a echipei. Responsabilități și autonomie: Asumarea rolurilor și responsabilităților în cadrul echipei: Vor asuma roluri specifice, demonstrând angajament și responsabilitate în atingerea obiectivelor. Promovarea eticii și fair-play-ului: Vor promova și respecta principiile de fairplay, colaborând eficient cu colegii și respectând regulile și adversarii. Îmbunătățirea continuă a abilităților în volei: Vor demonstra inițiativă în dezvoltarea personală, integrând feedback-ul și identificând oportunități de îmbunătățire tehnică și tactică. |

8. Conținuturi

| 8.1. AI, SI | Metode de predare | Observații |
|---|-------------------|------------|
| Modul 1: Aspecte teoretice ale jocului de volei Structuri organizatorice de performanță Modul 2: Condiții de participare în campionat | AI | |
| Modul 3: Selecția în jocul de volei | AI | |
| Modul 4: Sistematizarea acțiunilor în jocul de volei | AI | |
| Modul 5: Biomecanica acțiunilor în atac și apărare | AI | |
| Modul 6: Pregătirea fizică. Sisteme de joc | AI | |

| | | |
|--|-------------------------------------|------------|
| Modul 7. Notiuni de regulament - Organizarea competițiilor | AI | |
| | | |
| Bibliografie: | | |
| <p>1. Bengeanu C-tin, Rusu Flavia, Braicu F. (2000) – Volei-teorie și metodică, Casa Cărții de Știință Cluj-Napoca, 2000</p> <p>2. Colibaba-Evuleț, D., Bota, I. (1998) – Jocuri sportive. Teorie și metodică, Editura Aldin, București</p> <p>3. Mureșan, A., (2005)-Volei selecția și pregătirea echipelor de juniori, Ed. Accent, Cluj Napoca.</p> <p>4. Mureșan, A., (2005) Volei Strategie-Tactica, Cluj-Napoca, Editura Accent.</p> <p>5. Mureșan, A., (2005), Volei în învățământul liceal, Cluj-Napoca, G.M.I.</p> <p>6. Rusu Flavia, (2008) – Jocul de volei în școală, Editura Napoca Star</p> <p>7. Rusu, F., Șanta, C., (2009) Curs de volei _ FEFS Cluj Napoca</p> <p>8. Șanta, C., (2014) Volei, Cluj-Napoca, Ed. Casa Cartii de Stiinta</p> <p>9. Șanta C., (2016) Jocul de Volei în scoala, Cluj-Napoca, Ed. Casa Cartii de Stiinta</p> <p>10. Șanta C., (2020) Jocul de Volei în scoala, Cluj-Napoca – IFR - FEFS</p> | | |
| 8.2. ST | Metode de predare-învățare | Observații |
| | | |
| Bibliografie: | | |
| 8.3. SF | Metode de transmitere a informației | Observații |
| | | |
| Bibliografie: | | |
| 8.4. L/P | Metode de predare-învățare | Observații |
| Învățarea deplasărilor specifice, poziția fundamentală. Notiuni de regulament | Explicație, demonstrație, repetare | 2ore |
| Pasa cu două mâini de sus din față de pe lor și din deplasare. Notiuni de regulament. Programă școlară gimnaziu /liceu | Explicație, demonstrație, repetare | 2ore |
| Pasa cu două mâini de jos. Notiuni de regulament Programă școlară gimnaziu /liceu | Explicație, demonstrație, repetare | 2ore |
| Serviciului de sus din față și de jos. Programă școlară gimnaziu /liceu | Explicație, demonstrație, repetare | 4ore |
| Învățarea așezării în teren la efectuarea și la primirea serviciului. Joc cu tema | Explicație, demonstrație, repetare | 2ore |
| Acțiuni de lovire prin exersare în structuri de trei lovituri, cu trimiterea mingii peste fileu și prin joc 3x3 pe teren redus, cu regulament modificat (adaptat). | Explicație, demonstrație, repetare | 4ore |
| Ridicarea pentru atac și a loviturii de atac pe direcția elanului. Combinații în atac. Programă școlară gimnaziu /liceu | Explicație, demonstrație, repetare | 4ore |

| | | |
|---|------------------------------------|------|
| Blocajul individual si colectiv. Programa scolara gimnaziu /liceu | Explicație, demonstrație, repetare | 2ore |
| Structuri de exercitii pentru perfectionarea actiunilor de baza Programa scolara gimnaziu /liceu | Explicație, demonstrație, repetare | 4ore |
| Sistemul de joc cu jucatorul din zona 6 retras si avansatJoc cu tema. Programa scolara gimnaziu /liceu | Explicație, demonstrație, repetare | 2ore |
| 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.Mureșan, A.,(2005)-Volei selecția și pregătirea echipelor de juniori, Ed. Accent, Cluj Napoca. 4.Mureșan, A.,(2005)Volei Strategie-Tactica, Cluj-Napoca, Editura Accent. 5.Mureșan, A.,(2005), Volei în învățământul liceal, Cluj-Napoca, G.M.I. 6.Rusu Flavia, (2008) – Jocul de volei în școală, Editura Napoca Star 7.Rusu, F., Șanta , C., (2009)Curs de volei _ FEFS Cluj Napoca 8. Santa, C., (2014) Volei, Cluj-Napoca,Ed. Casa Cartii de Stiinta 9. Santa C., (2016) Jocul de Volei in scoala, Cluj-Napoca,Ed. Casa Cartii de Stiinta 10. Santa C., (2020) Jocul de Volei in scoala, Cluj-Napoca – IFR - FEFS | | |

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




| |
|--|
| |
|--|

10. Evaluare

| Tip activitate | 10.1. Criterii de evaluare | 10.2. Metode de evaluare | 10.3. Pondere din nota finală |
|-----------------------|---|--------------------------|-------------------------------|
| 10.4. AI, SI | <ul style="list-style-type: none"> Explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice voleiului Cunoașterea și prezentarea principalelor noțiuni de regulament Promovarea examenului practic | Evaluare scrisa | 50% |
| 10.5. ST /L/ P | <ul style="list-style-type: none"> Punerea în practică în timpul jocului a elementelor și procedeele tehnice <p>Conducerea lectiilor sau parti din lectie conform temelor cerute de cadrul didactic Pregatirea planurilor de lectie conform temelor stabilite Execuția corectă a elementelor și procedeele tehnice pentru proba practică</p> | Evaluare pe parcurs | 50% |

| | | | |
|---|--|--|--|
| | | | |
| 10.6. Standard minim de performanță Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții prevăzute în programa școlară în învățământul preuniversitar | | | |

11. Etichete ODD (Obiective de Dezvoltare Durabilă / Sustainable Development Goals)

| | | | | | | | |
|--|---|--|---|--|--|--|--|
|  Eticheta generală pentru Dezvoltare durabilă | | | | | | | |
| |  | |  | | | | |

Coordonator de disciplina.
 Conf. univ. dr. SANTA CRISTIAN

Titularul activitatilor de seminar
 Conf. Univ. dr. SANTA CRISTIAN

Responsabil de studii IFR
 Lect.univ.dr. ANDRAS ALMOS

DATA