



**MINISTERUL EDUCAȚIEI**  
**UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD**  
 310130 Arad, B-dul Revoluției nr. 77, P.O. BOX 2/158 AR  
 Tel : 0040-257- 283010; fax. 0040-257- 280070  
<http://www.uav.ro>; e-mail: rectorat@uav.ro  
 Operator de date cu caracter personal nr.2929

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre Program

1.1. Instituția de învățământ superior	<b>UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD</b>
1.2. Facultatea	<b>de Educație Fizică și Sport</b>
1.3. Departamentul	<b>Departamentul de Educație Fizică și Performanță Sportivă</b>
1.4. Domeniul de studii	<b>Educație fizică și sport</b>
1.5. Anul universitar	<b>2022-2023</b>
1.6. Ciclu de studii	<b>Licență</b>
1.7. Specializarea / Programul de studii	<b>Educație fizică și sportivă</b>
1.8. Forma de învățământ	<b>Învățământ cu frecvență (IF)</b>

### 2. Date despre Disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	<b>BIAS4011 Metodica predării voleiului în școală</b>
2.2. Titular Plan învățământ	<b>doctor Bulzan Claudiu Octavian</b>
2.3. Asistent	<b>doctor Bulzan Claudiu Octavian</b>
2.4. Anul de studiu	<b>2</b>
2.5. Semestrul	<b>2</b>
2.6. Tipul de evaluare	<b>ES</b>
2.7. Regimul disciplinei	<b>Ob</b>

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

3.1. Număr de ore pe săptămână	<b>2</b>
3.2. Ore de curs pe săptămână	<b>1</b>
3.3. Ore de seminar/ laborator/ proiect pe săptămână	<b>1</b>
3.4. Total ore din planul de învățământ	<b>28</b>
3.5. Ore de curs pe semestru	<b>14</b>
3.6. Ore de seminar/ laborator/ proiect pe semestru	<b>14</b>
<b>Distribuția fondului de timp [Ore]</b>	
3.4.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	<b>22</b>

3.4.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	22
3.4.3. Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	20
3.4.4. Tutoriat	4
3.4.5. Examinări	4
3.4.6. Alte activități ...	25
3.7. Total ore studiu individual	97
3.8. Total ore pe semestru	28
3.9. Numărul de credite	5

#### 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. Precondiții de curriculum	<b>Metodica disciplinelor sportive – jocuri de echipă -volei, Pedagogie, Psihologie</b> <b>Metodica disciplinelor sportive – jocuri de echipă -volei, Pedagogie, Psihologie</b>
4.2. Precondiții de competențe	<b>Cunoașterea și înțelegere, explicare și interpretare</b>

#### 5. Condiții necesare (acolo unde este cazul)

5.1. Condiții de desfășurare a cursului	<b>Sala de curs cu dotări adecvate; Bibliotecă cu lucrări de referință în domeniu, review-uri și articole, materiale digitale, întrebări-test, manuale și cărți de specialitate.</b>
5.2. Condiții de desfășurare a seminarului	
5.3. Condiții de desfășurare a laboratorului	<b>Sală de jocuri dotată cu aparatură și materiale specifice activității jocului de volei; materiale digitale.</b>
5.4. Condiții de desfășurare a proiectului	

#### 6. Competențele specifice acumulate (acolo unde este cazul)

6.1. Competențe profesionale	<b>Cp.1 Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară (1 credit)</b> <b>Cp.2 Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (1 credit)</b> <b>Cp.3 Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic (1 credit)</b>
6.2. Competențe transversale	<b>Ct.1 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(2 credite)</b>

#### 7. Obiectivele disciplinei (acolo unde este cazul)

7.1. Obiectivul general al	<b>Formarea unui sistem de cunoștințe cu caracter științific și practico-metodic despre conținutul și caracteristicile educației fizice (învățarea elementelor și procedeele tehnice, învățarea elementelor tactice în apărare și atac, învățarea regulamentului de joc, învățarea metodicii</b>
----------------------------	--

disciplinei	<b>predării elementelor tehnice și tactice la jucătorii cuprinși între 7-18 ani)</b>
7.2. Obiectivele specifice	<b>Prin conținutul cursului de volei se urmărește formarea profilului viitorului profesor de educație fizică, posesor al unui volum de cunoștințe teoretice și practice care să-i permită abordarea acestui joc sportiv în școală. În acest sens, studentul este instruit să-și ridice nivelul pregătirii tehnico-metodice individuale, în paralel fiind înarmat cu metode și mijloace necesare predării voleiului în lecția de educație fizică conform programei școlare pentru toate gradele de învățământ.</b>

**8. Conținuturi** (acolo unde este cazul)

8.1 Conținut Curs	Metode de predare	Observații
1. Istoricul jocului de volei 2. Metodica predării voleiului în școală 3. Sistematizarea și metodica de învățare a acțiunilor tehnice. 4. Sistematizarea și metodica de învățare a acțiunilor tactice . 5. Identificare și promovarea talentului în Volei 6. Actualități și tendințe în volei. 7. Voleiul în lecția de educație fizică. Jocuri motrice pregătitoare pentru învățarea voleiului în școală. 8. Modelul jucătorului de volei. Modele funcționale pe posturi. 9. Activitatea profesorului înainte de meci, în timpul și după desfășurarea acestuia.	Prelegere interactivă, expunere cu oponent, conversație Idem Idem Idem Idem Idem Idem	1 oră 1 oră 3 ore 1 oră 1 oră 2 ore 1 oră 2 ore 2 ore
<b>8.2 Bibliografie Curs</b>  <b>BULZAN, C., Note de curs, ediție revizuită (suport electronic), 2022</b> <b>BENGEANU C-tin, RUSU F., BRAICU F., Volei-teorie și metodică, Casa Cărții de Știință Cluj-Napoca, 2000</b> <b>RUSU, F., Curs de volei, Universitatea Babes-Bolyai Cluj Napoca, 2007</b> <b>XXX Regulile oficiale ale jocului de volei. 2001 - 2004. F.R.V. București, 2001</b>		
8.3 Conținut Seminar	Metode de predare	Observații
<b>8.4 Bibliografie Seminar</b>		
8.5 Conținut Laborator	Metode de predare	Observații
1. Jocul de volei: - generalități; scopul jocului; terenul de joc; zone și spații; acțiuni de joc. 2. Poziția fundamentală: mișcarea în teren 3. Pasa cu două mâini de sus: execuții pregătitoare; execuții globale; în doi jucători; 4. Pasa cu două mâini de jos: execuții pregătitoare. 5. Serviciul de sus din față: execuții globale. 6. Joc bilateral 3-3 pe jumătate de teren utilizând cele trei acțiuni de joc însușite 7. Lovitura de atac (atacul): generalități; execuții fără minge; execuții globale: la minge ținută, din minge aruncată; din pasă. 8. Blocaj individual - execuții globale. 9. Atac - blocaj. 10. Serviciu - preluare din serviciu (a nu se neglija preluarea de sus). 11. Plonjonul: diferențiat fete - băieți (facultativ) execuții globale. 12. Complexe tehnico-tactice cu accent pe regula celor trei lovituri. 13. Lovitura de atac din zonele 4 și 3 cu ridicătorul între zonele 2 și 3. 14. Exerciții și jocuri pregătitoare pentru învățarea acțiunilor de bază - serviciu, preluare, pasa, lovitura de atac și blocaj.	Idem Idem Idem Idem Idem Idem Idem Idem Idem Idem	1 oră 1 oră 1 oră 1 oră 1 oră 1 oră 1 oră 1 oră 1 oră 1 oră
<b>8.6 Bibliografie Laborator</b>  <b>BULZAN, C., Note de curs, ediție revizuită (suport electronic), 2022</b> <b>BENGEANU C-tin, RUSU F., BRAICU F., Volei-teorie și metodică, Casa Cărții de Știință Cluj-Napoca, 2000</b> <b>RUSU, F., Curs de volei, Universitatea Babes-Bolyai Cluj Napoca, 2007</b> <b>XXX Regulile oficiale ale jocului de volei. 2001 - 2004. F.R.V. București, 2001.</b>		
8.7 Conținut Proiect	Metode de predare	Observații

## 8.8 Bibliografie Proiect

## 9. Coroborarea/validarea conținuturilor disciplinei (acolo unde este cazul)

Prin conținuturile sale, disciplina are un pronunțat caracter pragmatic, contribuind la formarea specialiștilor în domeniul educației fizice și sportului, încadrabili la nivel de: Unități ale Ministerului Educației Naționale, Unități ale Federației „Sportul pentru Toți”, Ministerului Apărării, Asociații și cluburi sportive, Centre de sănătate, destindere și petrecerea timpului liber, Centre de plasament, Fundații, firme, Centre turistice, Tabere, centre de joacă și recreere, etc.

## 10. Evaluare (acolo unde este cazul)

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
10.1. Curs	<b>Rezolvarea de itemi în cadrul evaluării finale Participare activă la curs</b>	Evaluare scrisă	60 %
10.2. Seminar			
10.3. Laborator	<b>Participare activă la lucrări practice Dispoziție la efort fizic și intelectual; Atitudine corespunzătoare pentru lucrul în echipă.</b>	Executarea exercițiilor ca număr și corectitudine; Evaluare continuă pe parcursul activității lucrărilor practice; Teste pe parcursul semestrului și notarea lor;	40%
10.4. Proiect			
10.5 Standard minim de performanță <b>coordonarea unei lecții cu tematică de volei; demonstrarea cunoașterii principalelor reguli de arbitraj și regulament din volei.</b>			

Titular  
doctor Bulzan Claudiu  
Octavian

Asistent  
doctor Bulzan Claudiu  
Octavian

DIRECTOR DEPARTAMENT  
Conf.univ.dr. Corina Ramona  
Dulceanu

DECAN  
Prof. univ. dr. Vasile Liviu  
ANDREI