



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre Program

1.1. Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD
1.2. Facultatea	de Educație Fizică și Sport
1.3. Departamentul	Departamentul de Educație Fizică și Performanță Sportivă
1.4. Domeniul de studii	Educație fizică și sport
1.5. Anul universitar	2024-2025
1.6. Ciclu de studii	Licență
1.7. Specializarea / Programul de studii	Educație fizică și sportivă
1.8. Forma de învățământ	Învățământ cu frecvență (IF)

2. Date despre Disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	BIAS3O04 Metodica predării voleiului în școală
2.2. Titular Plan învățământ	Dr. Bulzan Claudiu Octavian
2.3. Asistent	Dr. Bulzan Claudiu Octavian
2.4. Anul de studiu	2
2.5. Semestrul	1
2.6. Tipul de evaluare	ES
2.7. Regimul disciplinei	Ob

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

3.1. Număr de ore pe săptămână	4
3.2. Ore de curs pe săptămână	2
3.3. Ore de seminar/ laborator/ proiect pe săptămână	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	56
3.5. Ore de curs pe semestru	28
3.6. Ore de seminar/ laborator/ proiect pe semestru	28
Distribuția fondului de timp [Ore]	
3.4.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	20
3.4.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	20
3.4.3. Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	15

3.4.4. Tutoriat	4
3.4.5. Examinări	20
3.4.6. Alte activități ...	83
3.7. Total ore studiu individual	125
3.8. Total ore pe semestru	56
3.9. Numărul de credite	5

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

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

5. Condiții necesare (acolo unde este cazul)

5.1. Condiții de desfășurare a cursului	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.
5.2. Condiții de desfășurare a seminarului	
5.3. Condiții de desfășurare a laboratorului	Sală de jocuri dotată cu aparatură și materiale specifice activității jocului de volei; materiale digitale.
5.4. Condiții de desfășurare a proiectului	

6. Competențele specifice acumulate (acolo unde este cazul)

6.1. Competențe profesionale	Cp.1 Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară (1 credit) Cp.2 Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (1 credit) 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)
6.2. Competențe transversale	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)

7. Obiectivele disciplinei (acolo unde este cazul)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Prin conținutul cursului de volei se urmărește formarea profilului viitorului profesor de educație fizică și sport, posesor al unui volum de cunoștințe teoretice și practice care să-i permită abordarea acestui joc sportiv în școală.
7.2. Obiectivele specifice	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. - Asimilarea noțiunilor practice de bază și metodologice, de aplicare a elementelor

și procedeele tehnice de către studenți are o importanță deosebită, având în vedere că voleiul este o disciplină de bază în școală, îndrăgită de elevi și totodată este una dintre probele olimpice.

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	2 ore 2 ore 3 ore 3 ore 2 ore 4 ore 4 ore 4 ore 4 ore
8.2 Bibliografie Curs BULZAN, C., Note de curs, ediție revizuită (suport electronic), 2024; BENGEANU C-tin, RUSU F., BRAICU F., Volei-teorie și metodică, Casa Cărții de Știință Cluj-Napoca, 2000; RUSU, F.,Curs de volei, Universitatea Babes-Bolyai Cluj Napoca, 2007; XXX Regulile oficiale ale jocului de volei. 2001 - 2004. F.R.V. București, 2001.		
8.3 Conținut Seminar	Metode de predare	Observații
8.4 Bibliografie Seminar		
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 doua 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 si 3 cu ridicătorul între zonele 2 si 3. 14. Exerciții și jocuri pregătitoare pentru învățarea acțiunilor de bază -serviciu, preluare, pasa, lovitura de atac și blocaj.	explicații și demonstrații, lucrul în echipă Idem Idem Idem Idem Idem Idem Idem Idem Idem	2 ore 2 ore 2 ore 2 ore 2 ore 2 ore 2 ore 2 ore 2 ore 2 ore 2 ore 2 ore
8.6 Bibliografie Laborator BULZAN, C., Note de curs, ediție revizuită (suport electronic), 2024; BENGEANU C-tin, RUSU F., BRAICU F., Volei-teorie și metodică, Casa Cărții de Știință Cluj-Napoca, 2000; RUSU, F.,Curs de volei, Universitatea Babes-Bolyai Cluj Napoca, 2007; XXX Regulile oficiale ale jocului de volei. 2001 - 2004. F.R.V. București, 2001.		
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 si recreere, etc.

10. Evaluare (acolo unde este cazul)

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
10.1. Curs	Rezolvarea de itemi în cadrul evaluării finale	Evaluare scrisă	50 %
10.2. Seminar			
10.3. Laborator	Participare activă la lucrări practice și curs Dispoziție la efort fizic și intelectual; Atitudine corespunzătoare pentru lucrul în echipă.	Executarea exercițiilor ca număr și corectitudine; Evaluare continuă pe parcursul activității lucrărilor practice; Teste pe parcursul semestrului și notarea lor;	20% 10% 10%
10.4. Proiect			
10.5 Standard minim de performanță coordonarea unei lecții cu tematică de volei; demonstrarea cunoașterii principalelor reguli de arbitraj și regulament din volei.			

Titular
Dr. Bulzan Claudiu
Octavian

Asistent
Dr. Bulzan Claudiu
Octavian

Director Departament
Conf.univ.dr. Corina Ramona
Dulceanu

DECAN
Conf. univ. dr. Viorel-Petru
ARDELEAN