



FIȘA DISCIPLINEI

Volei în învățământul liceal și postliceal, anul universitar 2025-2026

1. Date despre program

1.1	Instituția de învățământ superior	Universitatea Națională de Știință și Tehnologie Politehnica București, Centrul Universitar Pitești
1.2	Facultatea	Științe, Educație Fizică și Informatică
1.3	Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4	Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5	Ciclul de studii	Master
1.6	Programul de studiu / calificarea	Activități motrice curriculare și extracurriculare / Profesor de educație fizică și sport în învățământul secundar

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei					Volei în învățământul liceal și postliceal						
2.2 Titularul activităților de curs					Lect.univ.dr. Rada Larisa						
2.3 Titularul activităților de seminar / laborator					Lect.univ.dr. Rada Larisa						
2.4	Anul de studii	II	2.5	Semestrul	I	2.6	Tipul de evaluare	E	2.7	Regimul disciplinei	DA

3. Timpul total estimat

3.1	Număr de ore pe săptămână	3	3.2	din care curs	1	3.3	S / L / P	2
3.4	Total ore din planul de învăț.	42	3.5	din care curs	14	3.6	S / L / P	28
Distribuția fondului de timp alocat studiului individual								ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								13
Tutorat								16
Examinări								10
Alte activități								4
3.7	Total ore studiu individual	83						
3.8	Total ore pe semestru	125						
3.9	Număr de credite	5						

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1	De curriculum	Elementele și procedeele tehnice studiate la licență
4.2	De competențe	Capacitatea de documentare, sistematizare, selecționare, capacitate de concepție-editare scrisă în stil științific

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1	De desfășurare a cursului	Sala cu videoproiector
5.2	De desfășurare a laboratorului	Sala de sport cu teren de volei

6. Obiectivele disciplinei

6.1 Obiectivul general al disciplinei	Disciplina are ca obiectiv general însușirea de către studenți a cunoștințelor teoretice, metodologice și practice necesare în vederea predării jocului de volei la elevii din ciclul liceal și postliceal.
6.2 Obiectivele specifice	OS1 – Studentul să fie capabil să dobândească abilitățile practice și metodologice care asigură eficientizarea activităților de predare-învățare-perfecționare-evaluare, desfășurate la nivelul învățământului liceal și postliceal. OS2 – Studentul să fie capabil să poată aplica în practică strategiile de selecție, instruire, organizare și conducere a echipelor reprezentative școlare de volei în competiții sportive. OS3 – Studentul să fie capabil să transmită și să cultive motivația pentru practicarea voleiului, respectul față de valori și etica domeniului.

7. Competențe specifice vizate

Competențe profesionale	C2. Ajută elevii în învățarea lor C6. Evaluează elevii C10. Pregătește conținutul lecției
Competențe transverabile	C.T. 1. lucrează în echipe C.T. 2. își menține aptitudinile fizice

8. Rezultatele învățării



Cunoștințe	<ul style="list-style-type: none">• Identifică factorii care influențează învățarea în educația fizică și sport, inclusiv motivația, retenția, transferul și autoreglarea.• Identifica indicatori de performanță fizică și competență motrică pentru diferite categorii de vârstă și niveluri de pregătire.• Înțelegerea principiilor didactice și metodologice necesare pentru elaborarea conținutului unei lecții de educație fizică și sport.
Aptitudini	<ul style="list-style-type: none">• Utilizarea tehnicilor de comunicare eficientă pentru a motiva elevii în procesul de învățare.• Aplicarea unor strategii diferențiate de predare pentru a sprijini elevii cu ritmuri de învățare diferite.• Dezvoltarea capacității de a aplica tehnici de evaluare formative și sumative pentru monitorizarea progresului elevilor/ sportivilor.• Dezvoltarea de planuri de evaluare / analiza manageriale pentru diferite grupe de elevi și sportivi.• Dezvoltarea capacității de a structura lecția în funcție de obiectivele educaționale și de nivelul elevilor/sportivilor• Utilizarea tehnicilor de organizare și planificare pentru a optimiza timpul și resursele unei lecții de educație fizică.
Responsabilitate și autonomie	<ul style="list-style-type: none">• Asumarea responsabilității pentru îmbunătățirea continuă a procesului de predare și învățare în educația fizică și sport.• Crearea unui mediu de învățare incluziv și favorabil dezvoltării competențelor fizice și psihomotrice.• Dezvoltarea inițiativei pentru utilizarea tehnologiilor moderne în susținerea procesului educațional sportiv.• Adaptarea procesului de evaluare la nevoile individuale ale elevilor/sportivilor, asigurând incluziunea și echitatea în evaluare• Promovarea unui sistem de evaluare bazat pe feedback constructiv și motivant.• Asumarea responsabilității pentru pregătirea unei lecții adaptate nevoilor elevilor și cerințelor curriculare.• Crearea unui plan de lecție clar, coerent și eficient, care să sprijine progresul elevilor.

9. Conținuturi

9.1. Curs		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	C1. Modelul didactic de educație fizică în învățământul liceal și postliceal. a) Considerații generale; b) Detalierea componentelor modelului didactic.	2	Prelegerea participativă, dezbaterile, exemplificarea, studiul de caz, problematizarea a. - Conversația euristică. - Metode intuitive de video proiecție – expunere PPT	Scurte prezentări în power-point pentru stimularea exercițiului reflectiv
2	C2. Forme de organizare și practicare a jocului de volei în învățământul liceal și postliceal. a) Locul voleiului în activitatea elevilor din învățământul liceal și postliceal; b) Lecția de educație fizică și sport din aria curriculară în învățământul liceal și postliceal; c) Lecțiile din curriculum la decizia școlii; d) Forme de organizare a ramurei de sport volei în afara celor prevăzute în planul de învățământ.	2		
3	C3. Modelul de joc pentru lecțiile de clasă în învățământul liceal și postliceal. a) Tehnica și tactica voleiului; b) Modelul de joc pentru elevii care nu au mai făcut volei; c) Modelul de joc pentru elevii care au mai practicat volei; d) Fazele jocului în atac; e) Fazele jocului în apărare.	2		
5	C4. Metodica predării voleiului în învățământul liceal și postliceal. a) Orientarea metodică generală în predarea voleiului în învățământul liceal și postliceal, în cadrul lecțiilor de clasă; b) Conținutul și metodica predării voleiului. c) Metodica corectării greșelilor, în execuția principalelor procedee: <ul style="list-style-type: none">• depășirea greșelilor,• elaborarea mijloacelor de acțiune;• metodica corectării.	2		
6	C5. Proiectarea demersului didactic în învățământul liceal a) Considerații generale; b) Proiectarea demersului didactic în învățământul liceal; c) Metodologia de proiectare a demersului didactic la clasa a IX-a și a X-a; d) Unitatea de învățare „Volei” – clasa a IX-a și a X-a.	2		
7	C6. Proiectarea demersului didactic în învățământul liceal a) Considerații generale; b) Particularități privind predarea voleiului la clasa a XI –a și a XII-a; c) Metodologia de proiectare a demersului didactic la clasa a XI-a și a XII-a;	2		



	d) Unitatea de învățare „Volei” – clasa a XI-a și a XII-a.		
8	C7. Evaluarea în educația fizică școlară în învățământul liceal a) Aplicarea formelor de evaluare: predictivă (inițială), formativă (continuă), sumativă (finală); b) Precizări de ordin metodologic privind aplicarea sistemului de evaluare la clasa a IX-a; c) Precizări de ordin metodologic privind aplicarea sistemului de evaluare la clasa a X-a; d) Precizări de ordin metodologic privind aplicarea sistemului de evaluare la clasa a XI-a; e) Precizări de ordin metodologic privind aplicarea sistemului de evaluare la clasa a XII-a.	2	

BIBLIOGRAFIE

1. Amzăr, L., Rada, L., (2015) – Volei –îndrumar practico-metodic, Editura Universitatea din Pitești.
2. Amzăr, L., Rada, L., (2017) – Inițierea în jocul de volei, Editura Universitaria Craiova.
3. Dearing, J., (2018) – Volleyball Fundamentals, Editura MG-HumanKinetics.
4. Jinga, G., (2014) – Metodica învățării jocului de volei în învățământul superior de neprofil, Editura ASE, București.
5. Niculescu M., Niculescu, I., Rada, L., (2014) – Fundamentele jocului de volei, Editura Universitaria Craiova.
6. Rada, L., (2024) – Voleiul în învățământul liceal și postliceal - suport de curs.
7. Șanta, C., (2016) – Jocul de volei în școală, Editura Casa cărții de Știință, Cluj-Napoca.
8. Ungur, N., R., Bădău, A., (2015) – Tehnologii inovative în volei, University Press.
9. <https://isj.vs.edu.ro/download/Programe-scolare-clasele-IX-XII-EDUCATIE-FIZICA.pdf>
10. https://www.edu.ro/sites/default/files/fi%C8%99iere/Minister/2023/preuniversitar_root/repere_metodologice_XI/invatamant_liceal/REPERE_METODOLOGICE_ED_FIZICA_2023_2024_CLS_XI.pdf
11. <https://frvolei.eu/wp-content/uploads/2022/08/Regulamentul-jocului-2021-2024.pdf>

9.2. Aplicații: Seminar / Laborator / Teme de casă		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	Elementele din mișcare în teren – priceperea de organizare a exercițiilor.	4	Conversația euristică Dezbateri Lucrul în grup	În cadrul acestei ședințe se stabilesc obligațiile studenților și se precizează criteriile ce vor fi utilizate în evaluarea rezultatelor învățării
2	Ștafete și jocuri dinamice pentru dezvoltarea calităților motrice specifice jocului de volei (îndemânarea, viteza, detenta, etc.) și modalități de aplicare a lor în lecția de educație fizică.	4		
3	Consolidarea și perfecționarea acțiunilor specifice jucătorului libero	4		
4	Consolidarea, perfecționarea combinațiilor în atac.	4		
5	Consolidarea, perfecționarea sistemelor de apărare.	4		
6	Automatizarea aspectelor dominante din cadrul acțiunilor colective specifice jocului de volei (echipe reprezentative școlare).	4		
7	Pregătire metodică – însușirea conținutului metodicii predării voleiului în școală.	4		

BIBLIOGRAFIE

1. Amzăr, L., Rada, L., (2015) – Volei –îndrumar practico-metodic, Editura Universitatea din Pitești.
2. Amzăr, L., Rada, L., (2017) – Inițierea în jocul de volei, Editura Universitaria Craiova.
3. Dearing, J., (2018) – Volleyball Fundamentals, Editura MG-HumanKinetics.
4. Jinga, G., (2014) – Metodica învățării jocului de volei în învățământul superior de neprofil, Editura ASE, București.
5. Niculescu M., Niculescu, I., Rada, L., (2014) – Fundamentele jocului de volei, Editura Universitaria Craiova.
6. Rada, L., (2024) – Voleiul în învățământul liceal și postliceal - suport de curs.
7. Șanta, C., (2016) – Jocul de volei în școală, Editura Casa cărții de Știință, Cluj-Napoca.
8. Ungur, N., R., Bădău, A., (2015) – Tehnologii inovative în volei, University Press.
9. <https://isj.vs.edu.ro/download/Programe-scolare-clasele-IX-XII-EDUCATIE-FIZICA.pdf>
10. https://www.edu.ro/sites/default/files/fi%C8%99iere/Minister/2023/preuniversitar_root/repere_metodologice_XI/invatamant_liceal/REPERE_METODOLOGICE_ED_FIZICA_2023_2024_CLS_XI.pdf
11. <https://frvolei.eu/wp-content/uploads/2022/08/Regulamentul-jocului-2021-2024.pdf>

10. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori din domeniul aferent programului

- corectitudinea și acuratețea folosirii conceptelor și teoriilor specifice jocului de volei, însușite la nivelul disciplinei – vor satisface așteptările reprezentanților comunității epistemice/academice din domeniul educației fizice și sportului



Universitatea Națională de Știință și Tehnologie Politehnica București
Centrul Universitar Pitești
Facultatea de Științe, Educație Fizică și Informatică



- competențele procedurale și atitudinale ce vor fi achiziționate la nivelul disciplinei – vor satisface așteptările reprezentanților asociațiilor profesionale și angajatorilor din domeniul învățământului preșcolar, primar, gimnazial.

11. Evaluare

Tip activitate	11.1 Criterii de evaluare	11.2 Metode de evaluare	11.3 Puncte pe activitate
11.4 Curs	calitatea și coerența tratării celor 2 subiecte abordabile în manieră explicativ-argumentativă (30%) + un subiect de analiză și interpretare (20%)	oral	50
11.5 Seminar / Laborator / Tema de casă	activitate participativă la LP		10
	prezentarea unui lectii de educatie fizica cu teme din jocul de volei	practic	40
	realizarea unui proiect didactic cu teme din jocul de volei	scris	
11.6. Condiții de promovare Punctajul minim pentru promovarea disciplinei este de 50 puncte. Punctajul total se transformă în notă întreagă prin împărțire la 10 și rotunjire. Studentul trebuie să participe la evaluarea finală, în regim față în față, fără impunerea unui punctaj minim la evaluarea finală.			

Data completării
30 septembrie 2024.

Titular de curs,
Lect.univ.dr. Rada Larisa

Titular de seminar / laborator,
Lect.univ.dr. Rada Larisa

Data aprobării în Consiliul departamentului,
30. septembrie 2024.

Director de departament,
(prestator)
Conf.univ.dr. Mihăilescu Liviu

Director de departament,
(beneficiar),
Conf.univ.dr. Mihăilescu Liviu

Data aprobării în Consiliul FSEFI,
.....

Decan FSEFI,
Conf.univ.dr. Julien Leonard FLEANCU