



Universitatea Națională de Știință și Tehnologie
POLITEHNICA București
Facultatea de Științe, Educație Fizică și Informatică



FIȘA DISCIPLINEI
VOLEI ÎN ÎNVĂȚĂNTUL LICEAL ȘI POSTLICEAL

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior/	Universitatea Națională de Știință și Tehnologie POLITEHNICA din București/
1.2 Facultatea	Științe Educație Fizică și Informatică
1.3 Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4 Domeniul de studii universitare	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5 Programul de studii universitare	Activități motrice curriculare și extracurriculare
1.6 Ciclul de studii universitare	Master
1.7 Limba de predare	Română
1.8 Locația geografică de desfășurare a studiilor	Pitești

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Volei în învățământul liceal și postliceal						
2.2 Titularul/ii activităților de curs	Rada Larisa						
2.3 Titularul/ii activităților de seminar / laborator/proiect	Rada Larisa						
2.4 Anul de studiu	2	2.5 Semestrul	I	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7 Statutul disciplinei	Ob
2.8 Categoria formativă	DA	2.9 Codul disciplinei:	UPB.18.M3.O.05-02				

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

3.1 Număr de ore pe săptămână/	3	Din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/laborator/proiect	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	Din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/laborator/proiect	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					70
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate					
Pregătire seminarii/ laboratoare/proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					
Tutorat					6
Examinări					7
Alte activități (dacă există):					
3.7 Total ore studiu individual	83				
3.8 Total ore pe semestru	125				
3.9 Numărul de credite	5				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

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

5. Condiții necesare pentru desfășurarea optimă a activităților didactice (acolo unde este cazul)/



Universitatea Națională de Știință și Tehnologie
POLITEHNICA București
Facultatea de Științe, Educație Fizică și Informatică



5.1 de desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none">Sala cu videoproiector
5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului/proiectului	<ul style="list-style-type: none">Sala de sport cu teren de volei

6. 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.

7. 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.
Abilități	<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.

8. Metode de predare

Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificarea, studiul de caz, problematizarea.

Conversația euristică.

Metode intuitive de video proiecție – expunere PPT

Scurte prezentări în power-point pentru stimularea exercițiului reflectiv



Universitatea Națională de Știință și Tehnologie
POLITEHNICA București
Facultatea de Științe, Educație Fizică și Informatică



Conversația euristică

Lucrul în grup

9. Conținuturi

CURS		
Capitolul	Conținutul	Nr. ore
I	C1. Modelul didactic de educație fizică în învățământul liceal și postliceal. a) Considerații generale; b) Detalierea componentelor modelului didactic.	2
II	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
III	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
IV	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 metodologia predării voleiului. c) Metodica corectării greșelilor, în execuția principalelor procedee: <ul style="list-style-type: none">• depășirea greșelilor,• elaborarea mijloacelor de acționare; metodica corectării.	2
V	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
VI	C6. Proiectarea demersului didactic 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; d) Unitatea de învățare „Volei” – clasa a XI-a și a XII-a.	2
VII	C7. Evaluarea în educația fizică școlară în învățământul liceal a) Aplicarea formelor de evaluare: predictivă (inițială), formativă (continuă), sumativă (finală);	2



Universitatea Națională de Știință și Tehnologie
POLITEHNICA București
Facultatea de Științe, Educație Fizică și Informatică



	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.	
	Total:	14

Bibliografie:

1. Rada, L., (2024) – Voleiul în învățământul liceal și postliceal - suport de curs.
2. Amzăr, L., Rada, L., (2015) – Volei –îndrumar practico-metodic, Editura Universitatea din Pitești.
3. Amzăr, L., Rada, L., (2017) – Inițierea în jocul de volei, Editura Universitaria Craiova.
4. Dearing, J., (2018) – Volleyball Fundamentals, Editura MG-HumanKinetics.
5. Jinga, G., (2014) – Metodica învățării jocului de volei în învățământul superior de neprofil, Editura ASE, București.
6. Niculescu M., Niculescu, I., Rada, L., (2014) – Fundamentele jocului de volei, Editura Universitaria Craiova.
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_CL_S_XI.pdf
11. <https://frvolei.eu/wp-content/uploads/2022/08/Regulamentul-jocului-2021-2024.pdf>

LABORATOR/ SEMINAR/PROIECT

Nr. crt.	Conținutul	Nr. ore
1.	Elementele din mișcare în teren – priceperea de organizare a exercițiilor.	4
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
	Total:	28

Bibliografie:

1. Rada, L., (2024) – Voleiul în învățământul liceal și postliceal - suport de curs.
2. Amzăr, L., Rada, L., (2015) – Volei –îndrumar practico-metodic, Editura Universitatea din Pitești.
3. Amzăr, L., Rada, L., (2017) – Inițierea în jocul de volei, Editura Universitaria Craiova.
4. Dearing, J., (2018) – Volleyball Fundamentals, Editura MG-HumanKinetics.
5. Jinga, G., (2014) – Metodica învățării jocului de volei în învățământul superior de neprofil, Editura ASE, București.



Universitatea Națională de Știință și Tehnologie
POLITEHNICA București
Facultatea de Științe, Educație Fizică și Informatică



6. Niculescu M., Niculescu, I., Rada, L., (2014) – Fundamentele jocului de volei, Editura Universitaria Craiova.
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. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Calitatea, gradul de asimilare a terminologiei de specialitate și coerența tratării subiectului de examen.	Evaluare scrisa Probe de control – evaluare practică	50
10.5 Seminar/laborator/proiect	Activitate participativă la LP.		10
	Prezentarea unui lectii de educatie fizica cu teme din jocul de volei	Practic	40
	Realizarea unui proiect didatctic cu teme din jocul de volei	Scris	
10.6 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
28 sept. 2025

Titular de curs
Lect.univ.dr. Rada Larisa

Titular(ii) de aplicații
Lect.univ.dr. Rada Larisa

Data avizării în
departament
29 sept. 2025

Director de departament
Conf.univ.dr. Mihailescu Liviu

Data aprobării în
Consiliul Facultății
29 sept. 2025

Decan
Conf.univ.dr. Fleancu Leonard