

FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2025 – 2026

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Lucian Blaga din Sibiu
1.2. Facultatea	Științe
1.3. Departament	Departamentul de Științe ale Mediului, Fizică, Educație Fizică și Sport
1.4. Domeniul de studiu	Educație Fizică și Sport
1.5. Ciclul de studii ¹	Licență
1.6. Specializarea	Sport și performanță motrică

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Metodica predării voleiului în școală	Cod	FSTI.MFE.SPM.L.DS.2.2002.E-5.3
2.2. Titular activități de curs	Conf. univ. dr. Pomohaci Puiu Marcel		
2.3. Titular activități practice	Conf. univ. dr. Pomohaci Puiu Marcel		
2.4. An de studiu ²	1	2.5. Semestrul ³	1
2.6. Tipul de evaluare ⁴	Examen		
2.7. Regimul disciplinei ⁵	O	2.8. Categoria formativă a disciplinei ⁶	DF

3. Timpul total estimat

3.1. Extinderea disciplinei în planul de învățământ – număr de ore pe săptămână					
3.1.a.Curs	3.1.b. Seminar	3.1.c. Laborator	3.1.d. Proiect	3.1.e Alte	Total
2	2	-	-	-	4
3.2. Extinderea disciplinei în planul de învățământ – total ore din planul de învățământ					
3.2.a.Curs	3.2.b. Seminar	3.2.c. Laborator	3.2.d. Proiect	3.2.e Alte	Total ⁷
28	28	-	-	-	56
Distribuția fondului de timp pentru studiu individual ⁸					Nr. ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					16
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					16
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					16
Tutoriat ⁹					16
Examinări ¹⁰					5
3.3. Total ore alocate studiului individual ¹¹ ($NOSI_{sem}$)					69
3.4. Total ore din Planul de învățământ ($NOAD_{sem}$)					56
3.5. Total ore pe semestru ¹² ($NOAD_{sem} + NOSI_{sem}$)					100
3.6. Nr ore / ECTS					20
3.7. Număr de credite ¹³					5

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. Discipline necesar a fi promovate anterior (de curriculum) ¹⁴	<i>Nu este cazul</i>
4.2. Competențe	<i>Nu este cazul</i>

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. De desfășurare a cursului ¹⁵	<i>Videoproiector, platforme on-line</i>
5.2. De desfășurare a activităților practice (lab/sem/pr/alte) ¹⁶	<i>Tablă, videoproiector, flipchart, materiale didactice specifice</i>

6. Rezultate ale învățării ¹⁷

Numărul de credite alocat disciplinei: 5				
Rezultatele învățării				Repartizare credite pe rezultatele învățării
Nr. crt.	Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie	
RÎ 1	Studentul/Absolventul explică și interpretează concepte generale, principii și metode de bază din domeniul educației fizice și sportului, în contexte formative, educative, competiționale, terapeutice și organizaționale.	Studentul/Absolventul: 1.1. Interpretează sensurile principale ale conceptelor de bază ale teoriei, metodicii și practicii educației fizice și sportului. 1.2. Colectează, selectează și prelucreează date utilizate în scopul interpretării rezultatelor teoretice și experimentale.	Studentul/Absolventul: 1.1.1. Argumentează în mod autonom și responsabil aplicarea cunoștințelor teoretice și practice. 1.2.1. Demonstrează autonomie în analiza și caracterizarea problematicii specifice domeniului. 1.2.2. Realizează lucrări, rapoarte și prezentări de specialitate în format digital.	2
RÎ 2	Studentul/Absolventul explică și aplică în mod creativ, achizițiile teoretice și practice din domeniul educației fizice și sportului, prin adaptarea și particularizarea intervențiilor.	Studentul/Absolventul: 2.1. Proiectează, planifică și evaluează programe formative, educative și de recuperare, strategii de dezvoltare organizațională, după caz. 2.2. Organizează și conduce activități specifice domeniului de competență, pentru diferite categorii de beneficiari	Studentul/Absolventul: 2.2.1. Identifică și rezolvă probleme de specialitate aplicând tehnici de lucru și de cercetare adaptate condițiilor și scopului activităților pe care le desfășoară 2.2.1. Exercițiu diferite roluri în cadrul echipelor interdisciplinare (inclusiv rolul de coordonator al acestora).	2
RÎ 3	Studentul/Absolventul explică noțiunile generale ale domeniului, referitoare la formele de organizare ale activității de educație fizică și sport, principiile, metodele și mijloacele fundamentale aplicabile în forme diferite de organizare, conceptele de motricitate și activitate motrică, astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și performanțial.	Studentul/Absolventul: 1.1. Utilizează noțiunile fundamentale ale motricității umane în contexte variate. 1.2. Clasifică formele de organizare și practicare a activității de educație fizică și sport. 1.3. Analizează și înțelege dezvoltarea fizică și motrică a individului. 1.4. Identifică și interpretează tipologia constituțională (somatofuncțională, motrică și psihică). 1.5. Integrează conceptele de creștere și dezvoltare în strategii educaționale și de performanță. 1.6. Utilizează terminologia, în funcție de activitățile motrice.	Studentul/Absolventul: 1.1.1. Exemplifică acte, acțiuni și activități motrice. 1.1.2. Oferă feedback constructiv pentru îmbunătățirea tehnicii și performanței în funcție de principiile și metodele învățate. 1.2.1. Adaptează conținutul exercițiilor în funcție de forma de organizare și practicare a acestuia. 1.3.1. Selectează și adaptează metodele și mijloacele în funcție de posibilitățile fizice și motrice ale indivizilor. 1.4.1. Crează programe individualizate în funcție de nevoile și caracteristicile individuale și de grup. 1.5.1. Adoptă decizii independente privind ritmul de asimilare a cunoștințelor și aptitudinilor motrice. 1.6.1. Argumentează utilizarea terminologiei de specialitate în cadrul unor dezbateri din domeniu.	1

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

7.1. Obiectivul general	Însușirea și aprofundarea cunoștințelor teoretice fundamentale ale voleiului și aplicarea lor în domeniul
7.2. Obiectivele specifice	Însușirea procedeelor tehnico-tactice fundamentale ale jocului de volei.

8. Conținuturi

8.1. Curs ¹⁸	Metode de predare ¹⁹	Nr. ore
Volei-disciplină sportivă școlară	Prelegere, utilizare videoproiector	2
Metodologia generală a predării jocului de volei	Prelegere, utilizare videoproiector	4
Metode, procedee metodice, forme de organizare a lecției	Prelegere, utilizare videoproiector	2
Conceptia generală de joc a voleiului-conceptia individuală și colectivă(atacul și apărarea).	Prelegere, utilizare videoproiector	2
Pregătirea fizică în jocul de volei: orientare generală în metodică pregătirii fizice	Prelegere, utilizare videoproiector	2
Regulamentul de desfășurare a jocului de volei.	Prelegere, utilizare videoproiector	2
Total ore curs:		14
8.2. Activități practice (8.2.a. Seminar ²⁰ / 8.2.b. Laborator ²¹ / 8.2.c. Proiect ²² / 8.2.d. Alte act.practice ²³)	Metode de predare	Nr. ore
Organizarea grupei de studenți. Prezentarea programei analitice și a cerințelor. Mișcarea în teren: poziția fundamentală, deplasarea în teren, exerciții pregătitoare și specifice.	Expunere, discuții cu studenții	2
Fandările, schimbările de direcție, plonjoanele în jocul de volei. Joc cu temă	Expunere, discuții cu studenții	2
Serviciul. Condiții pentru eficiența serviciului. Exerciții pregătitoare și specifice. Joc cu temă.	Expunere, discuții cu studenții	2
Pasa în jocul de volei. Exerciții pregătitoare și specifice. Joc cu temă.	Expunere, discuții cu studenții	2
Blocajul; blocajul individual în jocul de volei. Exerciții pregătitoare și specifice. Joc cu temă.	Expunere, discuții cu studenții	2
Blocajul; blocajul colectiv în 2 și 3 jucători. Exerciții pregătitoare și specifice. Joc cu temă.	Expunere, discuții cu studenții	2
Ridicarea înaltă, paralelă, oblică. Exerciții pregătitoare și specifice. Joc cu temă	Expunere, discuții cu studenții	2
Atacul: atacul din ridicare înaltă, atacul din ridicare scurtă și din minge în urcare. Exerciții pregătitoare și specifice, joc cu temă.	Expunere, discuții cu studenții	2
Atacul: atacul din ridicare înaltă, atacul din ridicare scurtă și din minge în urcare. Exerciții pregătitoare și specifice, joc cu temă.	Expunere, discuții cu studenții	2
Plasamentul și dublarea în atac. Plasamentul în atac în afara zonei dublării. Exerciții pregătitoare și specifice. Joc cu temă. Indicații metodice	Expunere, discuții cu studenții	2
Dublarea în cazul combinațiilor cu atac. Exerciții pregătitoare și specifice. Joc cu temă. Indicații metodice.	Expunere, discuții cu studenții	2
Combinații tactice colective în atac. Combinații cu ridicare înaltă (înainte, peste cap, lungă, scurtă ca distanță etc.). exerciții pregătitoare și specifice. Joc cu temă. Indicații metodice.	Expunere, discuții cu studenții	2
Combinații cu atac simultan; cu simularea a două T în același timp (începători), cu simulare alternativă (avansați), exerciții pregătitoare și specifice. Joc cu temă. Indicații metodice.	Expunere, discuții cu studenții	2
Combinații cu schimb de locuri între un ridicător și un T; între doi T. Exerciții pregătitoare și specifice. Joc cu temă. Indicații metodice.	Expunere, discuții cu studenții	2
Total ore seminar/laborator		28

9. Bibliografie

9.1. Referințe bibliografice recomandate	Pomohaci, M. (2000). Volei, Editura Universității Lucian Blaga din Sibiu.
	Pomohaci, M. (2008). Metodica disciplinei volei, Editura Alma Mater, Sibiu.
	Pomohaci, M., Sopa, I. S. (2015). Methodical discipline of volleyball. LAP Lambert, pag. 269 ISBN 978-3-659-78757-7
	Pomohaci, M., Sopa, I. S. (2019). Volleyball game as science and specialization in sport and physical education. LAP Lambert, pag. 317 ISBN: 978-613-9-44474-8
	Pomohaci, M., Sopa, I. S. (2020). Selecția în jocul de volei. Pregătirea tehnico-tactică în minivolei. Editura Universității „Lucian Blaga” din Sibiu, pag. 166.

9.2. Referințe bibliografice suplimentare	Pomohaci, M., Sopa, I. S. (2020). Tehnica și tactica în jocul de volei. Editura Universității „Lucian Blaga” din Sibiu, pag. 195.
	Pomohaci, M., Sopa, I. S. (2018). Metodologia științifică în jocul de volei – curs pentru studenți.
	Pomohaci, M., Sopa, I. S. (2019). Coaching-ul și jocurile colective – curs pentru studenți.
	12. Pomohaci, M., Sopa, I. S. (2020). Proiectare didactică în educație fizică și sport la nivel liceal – curs pentru studenți.

10. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului²⁴

Continuturile sunt coroborate cu problematica evoluției comunicării și a practicării exercițiilor fizice. Disciplina corespunde standardelor generale educației fizice și sportului, contribuind la formarea competențelor profesionale și transversale a absolvenților specific programului de studiu

11. Evaluare

Tip activitate	11.1 Criterii de evaluare	11.2 Metode de evaluare		11.3 Pondere din nota finală	Obs. ²⁵
11.4a Examen / Colocviu	Cunoștințe teoretice și practice însușite (cantitatea, corectitudinea, acuratețea)	Teste pe parcurs ²⁶ :	%	100% (minim 5)	
		Teme de casă:	%		
		Alte activități ²⁷ :	%		
		Evaluare finală:	100% (min. 5)		

Fișa disciplinei cuprinde componente adaptate persoanelor cu CES (persoane cu dizabilități și persoane cu potențial înalt), în funcție de tipul și gradul acestora, la nivelul tuturor elementelor curriculare (competențe, obiective, conținuturi, metode de predare, evaluare alternativă), pentru a asigura șanse echitabile în pregătirea academică a tuturor studenților, acordând atenție sporită nevoilor individuale de învățare.

Data completării: 15 / 09 / 2025

Data avizării în Departament: 01 / 10 / 2025

	Grad didactic, titlul, prenume, numele	Semnătura
Titular disciplină	Conf. Univ. Dr. Pomohaci Puiu Marcel	
Responsabil program de studii	Conf. univ. dr. Stoian Iulian	
Director Departament	Lector univ. dr. Tăușan Ioan	

¹ Licență / Master

² 1-4 pentru licență, 1-2 pentru master

³ 1-8 pentru licență, 1-3 pentru master

⁴ Examen, colocviu sau VP A/R – din planul de învățământ

⁵ Regim disciplină: O=Disciplină obligatorie; A=Disciplină opțională; U=Facultativă

⁶ Categoria formativă: S=Specialitate; F=Fundamentală; C=Complementară; I=Asistată integral; P=Asistată parțial; N=Neasistată

⁷ Este egal cu 14 săptămâni x numărul de ore de la punctul 3.1 (similar pentru 3.2.a.b.c.d.e.)

⁸ Liniile de mai jos se referă la studiul individual; totalul se completează la punctul 3.37.

⁹ Între 7 și 14 ore

¹⁰ Între 2 și 6 ore

¹¹ Suma valorilor de pe liniile anterioare, care se referă la studiul individual.

¹² Suma (3.5.) dintre numărul de ore de activitate didactică directă (NOAD) și numărul de ore de studiu individual (NOSI) trebuie să fie egală cu numărul de credite alocate disciplinei (punctul 3.7) x nr. ore pe credit (3.6.)

¹³ Numărul de credit se calculează după formula următoare și se rotunjește la valori vecine întregi (fie prin micșorare fie prin majorare)

$$\text{Nr. credite} = \frac{\text{NOCpSpD} \times C_C + \text{NOApSpD} \times C_A}{\text{TOCpSdP} \times C_C + \text{TOApSdP} \times C_A} \times 30 \text{ credite}$$

Unde:

- NOCpSpD = Număr ore curs/săptămână/disciplina pentru care se calculează creditele
- NOApSpD = Număr ore aplicații (sem./lab./pro.)/săptămână/disciplina pentru care se calculează creditele
- TOCpSdP = Număr total ore curs/săptămână din plan
- TOApSdP = Număr total ore aplicații (sem./lab./pro.)/săptămână din plan
- C_C/C_A = Coeficienți curs/aplicații calculate conform tabelului

Coeficienți	Curs	Aplicații (S/L/P)
Licență	2	1
Master	2,5	1,5
Licență lb. străină	2,5	1,25

¹⁴ Se menționează disciplinele obligatorii a fi promovate anterior sau echivalente

¹⁵ Tablă, videoproiector, flipchart, materiale didactice specifice, platforme on-line etc.

¹⁶ Tehnică de calcul, pachete software, standuri experimentale, platforme on-line etc.

¹⁷ Rezultatele învățării se vor menționa în funcție de standardele specifice ale Comisiilor de specialitate ARACIS (<https://www.aracis.ro/ghiduri/>)

¹⁸ Titluri de capitole și paragrafe

¹⁹ Expunere, prelegere, prezentare la tablă a problematicei studiate, utilizare videoproiector, discuții cu studenții (pentru fiecare capitol, dacă este cazul)

²⁰ Discuții, dezbateri, prezentare și/sau analiză de lucrări, rezolvare de exerciții și probleme etc.

²¹ Demonstrație practică, exercițiu, experiment etc.

²² Studiu de caz, demonstrație, exercițiu, analiza erorilor etc.

²³ Alte tipuri de activități practice specifice

²⁴ Legătura cu alte discipline, utilitatea disciplinei pe piața muncii

²⁵ CPE – condiționează participarea la examen; nCPE – nu condiționează participarea la examen; CEF - condiționează evaluarea finală; N/A – nu se aplică

²⁶ Se va preciza numărul de teste și săptămânile în care vor fi susținute.

²⁷ Cercuri științifice, concursuri profesionale etc.