

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
1.2 Facultatea	FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.3 Departamentul	KINETOTERAPIE ȘI DISCIPLINE TEORETICE
1.4 Domeniul de studii	KINETOTARAPIE
1.5 Ciclul de studii	LICENȚĂ
1.6 Programul de studiu / Calificarea	KINETOTARAPIE SI MOTRICITATE SPECIALA Kinetoterapeut

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	BASCHET – BAZELE GENERALE						
2.2 Titularul activităților de curs	Lector.univ.dr. PAȘCAN ADRIAN						
2.3 Titularul activităților de seminar / LP	Lector. univ. dr. PAȘCAN ADRIAN Lector..univ.dr. MANASES ILDIKO						
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	1	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	DF

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	Din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/LP	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	Din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/LP	28
Distribuția fondului de timp:					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					14
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					7
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					4
Tutoriat					4
Examinări					2
Alte activități:					2
3.7 Total ore studiu individual	33				
3.8 Total ore pe semestru	42				
3.9 Numărul de credite	4				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	<ul style="list-style-type: none"> Nu este cazul
4.2 de competențe	<ul style="list-style-type: none"> Nu este cazul

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"> Sală de curs dotată cu aparatură de videoproiecție
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	<ul style="list-style-type: none"> Sală de sport cu teren regulamentar de baschet, mingi, maieuri, jaloane și ale materiale auxiliare

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> • C 1. Proiectarea modulară (Kinetoterapie și motricitate specifică) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară • C 2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Kinetoterapie și motricitate specifică)
Competențe transve	-

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> • Dobândirea de cunoștințe teoretice și practice referitoare la învățarea și consolidarea principalelor elemente și procedee tehnice specifice jocului de baschet, precum și a principalelor noțiuni de regulament
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Cunoașterea și însușirea procedeele tehnice și a acțiunilor tactice fundamentale. • Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții prevăzute în programa școlară. • Dezvoltarea capacității studenților cu deprinderi practico-metodice aplicabile în lecția de educație fizică și sport, cu posibilitatea de transfer în activitățile de timp liber. • Educarea capacității de a folosi un limbaj de specialitate corect, cu aplicabilitate în lecția de educație fizică și activități de timp liber.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Baschetul ca mijloc al educației fizice versus disciplină sportivă	Curs interactiv	2 oră
Tehnica jocului de baschet	Curs interactiv	4 ore
Tactica jocului de baschet	Curs interactiv	2 ore
Jocuri pregătitoare și ștafete aplicate pentru învățarea jocului de baschet	Curs interactiv	2 ore
Sistemul competițional intern și Regulamentul de organizare a competițiilor	Curs interactiv	2 ore
Regulamentul jocului de baschet	Curs interactiv	2 ore
		Total 14 ore

Bibliografie

1. Moanță, A., (2005) – *Baschet metodică*, Ed. Alpha, București.
2. Moanță, A., (2000) – *Pregătirea fizică în jocul de baschet*, PRO- Editura.
3. Negulescu, C., (1997) – *Metodica învățării și perfecționării tehnicii și tacticii jocului de baschet*, Ed.

ANEFS, București.

4. Pop,H., Roman,Gh., (2001) – *Baschetul în școală*, Ed. Quo Vadis, Cluj-Napoca.

5. Pop,H., Roman, Gh., (2007) – *Baschetul în învățământul gimnazial și liceal*, Ed. Napoca Star, Cluj-Napoca.

6. Pop,H., (1996) – *Învățați baschet fără profesor*, Ed. Dacia, Cluj-Napoca

7. Predescu, T., (2000) – *Baschet-curs de bază*, Ed. ANEFS, București.

8. Predescu,T., Moanță,A., (2001) _ *Baschetul în școală. Instruire-învățare*. Ed. Semne, București.

9. Sabău, E.,(2003) – *Jocuri de mișcare-fundamente teoretice și practice*. Ed. ARVIN PRESS, București

1.

8.2 Seminar / LP	Metode de predare	Observații
1. Prezentarea cerințelor, probelor și normelor de control. Organizarea colectivului. Verificarea nivelului grupei.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
2. Poziția fundamentală. Pasul adaugat lateral, înainte, înapoi.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
3. Ținerea, prinderea și pasarea mingii de pe loc. Pasarea mingii de pe loc urmată de deplasare și pasarea mingii din deplasare.	Explicație, demonstrație, exersare	4 ore
4. Conducerea mingii (driblingul)	Explicație, demonstrație, exersare	4 ore
5. Schimbarea de direcție. Oprirea într-un timp și în doi timpi.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
6. Aruncarea la coș de pe loc	Explicație, demonstrație, exersare	4 ore
7. Aruncarea la coș din dribling și din alergare.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
8. Marcajul și demarcajul, interceptia, recuperarea ofensiva.	Explicație, demonstrație, exersare	4 ore
9. Pătrunderea și depășirea.	Explicație, demonstrație, exersare	4 ore
		Total 28 ore

Bibliografie

1. Moanță, A., (2005) – *Baschet metodică*, Ed. Alpha, București.

2. Moanță,A., (2000) – *Pregătirea fizică în jocul de baschet*, PRO- Editura.

3. Negulescu, C., (1997) – *Metodica învățării și perfecționării tehnicii și tacticii jocului de baschet*, Ed. ANEFS, București.

4. Pop,H., Roman,Gh., (2001) – *Baschetul în școală*, Ed. Quo Vadis, Cluj-Napoca.

5. Pop,H., Roman, Gh., (2007) – *Baschetul în învățământul gimnazial și liceal*, Ed. Napoca Star, Cluj-Napoca.

6. Pop,H., (1996) – *Învățați baschet fără profesor*, Ed. Dacia, Cluj-Napoca

7. Predescu, T., (2000) – *Baschet-curs de bază*, Ed. ANEFS, București.

1. 8. Predescu, T., Moanță, A., (2001) – *Baschetul în școală. Instruire-învățare*. Ed. Semne, București

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

Conținutul disciplinei este coroborat așteptările reprezentanților comunității, a asociațiilor profesionale și angajatorilor (Inspectoratul Școlar Județean, Cluburi Sportive Școlare, Licee și Școli generale) respectând cerințele programei școlare din învățământul preuniversitar.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice baschetului	Evaluare scrisă	40%
	Cunoașterea și prezentarea principalelor noțiuni de regulament	Evaluare scrisă	20%
10.5 Seminar/LP	Execuția corectă a elementelor și procedeele tehnice pentru proba practică	Evaluare practică	20%
	Punerea în practică în timpul jocului a elementelor și procedeele tehnice	Evaluare practică	20%
10.6 Standard minim de performanță			
Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții prevăzute în programa școlară în învățământul preuniversitar			

Semnătura titularului de disciplina

Lector.univ.dr. PAȘCAN ADRIAN

Semnătura directorului de departament

Prof. univ. dr. CIOCOI-POP D. RAREȘ