

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	JOCURI SPORTIVE
1.4 Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii	LICENȚĂ
1.6 Programul de studiu / Calificarea	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ/ antrenor, profesor de educație fizică

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. PASCAN ADRIAN Lector..univ.dr. MANASES ILDIKO Asist. univ. drd. SANDOR VIZI						
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	IV	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	6	Din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/LP	4
3.4 Total ore din planul de învățământ	84	Din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/LP	56
Distribuția fondului de timp:					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					28
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					14
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					12
Tutoriat					8
Examinări					2
Alte activități:					2
3.7 Total ore studiu individual		66			
3.8 Total ore pe semestru		84			
3.9 Numărul de credite		6			

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 (Educație fizică și sportivă) 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 (Educație fizică și sportivă) • C 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 • C 5. Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport
Competențe transversale	-

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
Istoricul, teoria și concepția de joc și pregătire în jocul de baschet	Curs interactiv	2 ore
Selecția în baschet	Curs interactiv	2 ore
Baschetul ca mijloc al educației fizice versus disciplină sportivă	Curs interactiv	2 ore
Tehnica jocului de baschet	Curs interactiv	10 ore
Tactica jocului de baschet	Curs interactiv	6 ore
Jocuri pregătitoare și ștafete aplicate pentru învățarea jocului de baschet	Curs interactiv	2 ore
Sistemul competiționale intern și Regulamentul de organizare a competițiilor	Curs interactiv	2 ore
Regulamentul jocului de baschet	Curs interactiv	2 ore
		Total 28 ore

Bibliografie	
1. Moanță, A., (2005) – <i>Baschet metodică</i> , Ed. Alpha, București.	
2. Moanță, A., (2000) – <i>Pregătirea fizică în jocul de baschet</i> , PRO- Editura.	
3. Negulescu, C., (1997) – <i>Metodica învățării și perfecționării tehnicii și tacticii jocului de baschet</i> , Ed. ANEFS, București.	
4. Pop, H., Roman, Gh., (2001) – <i>Baschetul în școală</i> , Ed. Quo Vadis, Cluj-Napoca.	
5. Pop, H., Roman, Gh., (2007) – <i>Baschetul în învățământul gimnazial și liceal</i> , Ed. Napoca Star, Cluj-Napoca.	
6. Pop, H., (1996) – <i>Învățați baschet fără profesor</i> , Ed. Dacia, Cluj-Napoca	
7. Predescu, T., (2000) – <i>Baschet-curs de bază</i> , Ed. ANEFS, București.	
8. Predescu, T., Moanță, A., (2001) – <i>Baschetul în școală. Instruire-învățare</i> . Ed. Semne, București.	
9. Sabău, E., (2003) – <i>Jocuri de mișcare-fundamente teoretice și practice</i> . 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 adăugat 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	6 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.	Explicație, demonstrație, exersare	4 ore
8. Marcajul și demarcajul.	Explicație, demonstrație, exersare	4 ore
9. Pătrunderea și depășirea.	Explicație, demonstrație, exersare	4 ore
10. „Dă și du-te”. Urmărirea ofensivă și defensivă la panou.	Explicație, demonstrație, exersare	4 ore
11. Atacul în semicerc (cu apărare om la om). Așezare în teren.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
12. Încrucișarea și blocajul	Explicație, demonstrație, exersare	4 ore
13. Atacul în superioritate numerică. Apărarea în inferioritate numerică.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
14. Replierea în apărare. Preluarea, predarea și	Explicație,	4 ore

schimbul de oameni în apărare	demonstrație, exersare	
15. Sistemele de atac: 1-2-2, 3-2. Sisteme de aparare: om la om, zonă	Explicație, demonstrație, exersare	8 ore
		Total 56 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 procedurilor tehnice pentru proba practică	Evaluare practică	20%
	Punerea în practică în timpul jocului a elementelor și procedurilor 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 curs

Lector dr. Pașcan Adrian

Semnătura titularului de seminar

Lector dr. Pașcan Adrian

Lector dr. Manases Ildiko

Asist. Drd. Vizi Sandor

Semnătura directorului de departament

Conf. univ. dr. Baciu Alin