

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	MASTERAT
1.6 Programul de studiu / Calificarea	ANTRENAMENT ȘI PERFORMANȚĂ SPORTIVĂ / Antrenor într-o ramură sportivă / Profesor de educație fizică

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURA DE SPORT – SENIORI P1 - BASCHET						
2.2 Titularul activităților de curs	Lect.univ.dr. MANASSES ILDIKO						
2.3 Titularul activităților de seminar / LP	Lect.univ.dr. MANASSES ILDIKO						
2.4 Anul de studiu	I.	2.5 Semestrul	I.	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	DA

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	Din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/LP	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	Din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/LP	28
Distribuția fondului de timp:					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					40
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					18
Tutoriat					12
Examinări					2
Alte activități:					2
3.7 Total ore studiu individual	94				
3.8 Total ore pe semestru	150				
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 alte materiale auxiliare

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none">• C 1. Proiectarea modulară (A.P.S.) 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 (A.P.S.)• C 3. Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport• C.4. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport• C 5. Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none">• CT1. Organizarea de evenimente specifice sportului pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională• CT 2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție/ de pregătire / competiție• CT 3. Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none">• Formarea priceperilor și deprinderilor necesare predării baschetului în cadrul orelor de educație fizică și sportului școlar, a sportului de performanță și mare performanță
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none">• Însușirea metodicii de antrenament specifică etapei de perfecționare tehnico-tactică la nivelul seniorilor.• Formarea capacității de a preda procedeele tehnico-tactice la nivelul cerințelor actuale ale jocului de baschet.• Organizarea și conducerea lecțiilor practico-metodice specifice perfecționării procedeele tehnico-tactice.• Capacitatea de a executa și demonstra procedeele tehnico-tactice învățate și de a utiliza corect terminologia de specialitate.

	<ul style="list-style-type: none"> • Capacitatea de a aplica metodele și mijloacele corespunzătoare specifice pregătirii seniorilor.
--	---

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Modelul de joc la seniori și senioare	Curs interactiv	2 ore
2. Modelul jucătorilor pe posturi. Fundași – conducător de joc – poziția 1 Extreme – extrema mică și extrema înaltă – pozițiile 2 și 3 Pivoți - Centrii — pozițiile 4 și 5	Curs interactiv	2 ore
3. Planificarea pregătirii (perioadă pregătitoare, perioadă competițională, perioadă de tranziție)	Curs interactiv	4 ore
4. Raționalizarea, standardizarea mijloacelor de pregătire pe componentele antrenamentului	Curs interactiv	4 ore
5. Pregătirea tactică. Principii metodice în antrenarea tacticii de atac.	Curs interactiv	6 ore
6. Pregătirea tactică. Principii metodice în antrenarea tacticii de apărare.	Curs interactiv	6 ore
7. Metode și soft-uri specializate de analiză a competiției sportive. Evidența și interpretarea statistică a meciurilor. Analiza video a meciurilor (game scouting).	Curs interactiv	4 ore
		Total 28 ore

Bibliografie

1. **Colibaba, E.D.**, (2007), Praxiologie și Proiectare Curriculară în Educație Fizică și Sport, Edit. Universitaria Craiova
2. **Moanță, A.**, (2005) – Baschet metodică, Ed. Alpha, București.
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. **Predescu, T., Moanță, A.**, (2001) _ Baschetul în școală. Instruire-învățare. Ed. Semne, București.
7. Concepția unitară de joc și pregătire pe nivele formative, (2006) FRBaschet, București.

8.2 Seminar / LP	Metode de predare	Observații
1. Metode de realizare a antrenamentului individualizat pe posturi: fundas(1),extreme(2,3),pivoti(4,5)	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
2. Atacul împotriva apărărilor aflate în superioritate	Explicație,	4 ore

numerică.	demonstrație, repetare	
3. Apărarea împotriva atacului aflat în superioritate numerică	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
4. Combinații tactice pentru instruirea atacului pozițional împotriva apărării om la om	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
5. Antrenarea sistemelor de apărare om la om	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
6. Combinații tactice pentru instruirea atacului pozițional împotriva apărării zonă	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
7. Antrenarea sistemelor de apărare în zonă	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
		Total 28 ore

Bibliografie

1. **Moanță, A.**, (2005) – Baschet metodică, Ed. Alpha, București.
2. **Negulescu, C.**, (1997) – Metodica învățării și perfecționării tehnicii și tacticii jocului de baschet, Ed. ANEFS, București.
3. **Pop, H., Roman, Gh.**, (2001) – Baschetul în școală, Ed. Quo Vadis, Cluj-Napoca.
4. **Pop, H., Roman, Gh.**, (2007) – Baschetul în învățământul gimnazial și liceal, Ed. Napoca Star, Cluj-Napoca.
5. **Predescu, T., Moanță, A.**, (2001) _ Baschetul în școală. Instruire-învățare. Ed. Semne, București.
6. Concepția unitară de joc și pregătire pe nivele formative, (2006) FRBaschet, 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	Demonstrarea nivelului de cunoștințe teoretice corespunzătoare seniorilor.	Evaluare scrisă	50%
	Cunoașterea și prezentarea principalelor noțiuni de regulament	Evaluare scrisă	10%
10.5 Seminar/LP	Execuția corectă a elementelor și procedeele tehnice pentru proba practică și	Evaluare practică	20%

	conducerea lecțiilor de antrenament		
	Punerea în practică în timpul jocului a elementelor și procedeele tehnice	Evaluare practică	20%
10.6 Standard minim de performanță			
Cunoașterea, înțelegerea, demonstrarea și folosirea în cadrul activității practice și a proiectării didactice a conținuturilor, principiilor și metodologiilor de instruire specifice baschetului.			

Semnătura titularului de curs

Lect.univ.dr. MANASSES ILDIKO

Semnătura titularului de semin

Lect.univ. MANASSES ILDIKO

Semnătura directorului de departament

Conf. univ.dr.BACIU ALIN