

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 Profesor de educație fizică

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	BASCHET - METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT - ÎNCEPĂTORI						
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	III.	2.5 Semestrul	V.	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	DS

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 (Sport și performanță motrică) 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 (Sport și performanță motrică) • 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	-

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> • Dobândirea de competențe teoretico-metodice referitoare la învățarea și consolidarea principalelor elemente și procedee tehnice, și a principalelor acțiuni tactice individuale și colective specifice jocului de baschet.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Cunoașterea metodicii învățării acțiunilor tactice fundamentale în atac și apărare, precum și cunoașterea integrării cunoștințelor dobândite la nivelul grupelor de baby baschet, mini baschet, junior III • Cunoașterea principiilor generale ale principalelor sisteme de atac și apărare; • Conducerea de lecții metodice cu teme specifice din baschet; • Dobândirea de competențe teoretico-metodice referitoare la învățarea și consolidarea principalelor elemente și procedee tehnice specifice jocului de baschet; • Dobândirea de competențe teoretico-metodice referitoare la învățarea și consolidarea principalelor acțiuni tactice individuale și colective specifice jocului de baschet

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Concepția unitară de joc și pregătire pe nivele formative	Curs interactiv	2 ore
Selecția pe nivele formative	Curs interactiv	2 ore
Conținutul programei de baschet pe nivele formative	Curs interactiv	4 ore
Nivele formative si de performanță. Model de joc pentru baby baschet	Curs interactiv	6 ore
Nivele formative si de performanță. Model de joc pentru mini baschet	Curs interactiv	6 ore
Nivele formative si de performanță. Model de joc pentru juniori III (under 14)	Curs interactiv	6 ore

Activitatea competițională. Regulamente de competiție. Sisteme competiționale	Curs interactiv	2 ore
		Total 28 ore

Bibliografie

1. **Colibaba, E.D.**, (2007), Praxiologie și Proiectare Curriculară în Educație Fizică și Sport, Ed. Universitaria Craiova
2. **Manasses, I.**, (2013) – Kosarlabda alapjai, FEFS, UBB Cluj-Napoca
3. **Moanță, A.**, (2005) – Baschet metodică, Ed. Alpha, București.
4. **Negulescu, C.**, (1997) – Metodica învățării și perfecționării tehnicii și tacticii jocului de baschet, Ed. ANEFS, București.
5. **Pop, H., Roman, Gh.**, (2001) – Baschetul în școală, Ed. Quo Vadis, Cluj-Napoca.
6. **Pop, H., Roman, Gh.**, (2007) – Baschetul în învățământul gimnazial și liceal, Ed. Napoca Star, Cluj-Napoca.
7. **Predescu, T., Moanță, A.**, (2001) - Baschetul în școală. Instruire-învățare. Ed. Semne, București.
8. Programa de baschet pentru copii și juniori, (1996) FRBaschet, București.

8.2 Seminar / LP	Metode de predare	Observații
1. Metodica învățării acțiunilor tactice fundamentale în apărare: marcajul atacantului fără minge (marcajul atacantului primitor apropiat, marcajul atacantului primitor îndepărtat, marcajul atacantului care circulă în teren)	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
2. Metodica învățării acțiunilor tactice fundamentale în apărare: marcajul atacantului cu mingea (marcajul atacantului care nu a efectuat driblingul, marcajul atacantului care driblează, marcajul atacantului care a terminat driblingul)	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
3. Metodica învățării acțiunilor tactice fundamentale în apărare: marcajul atacantului cu mingea (marcajul atacantului care pasează în lateral, sau în adâncime, marcajul atacantului care finalizează din săritură, din dribling, din alergare, din recuperare ofensivă sau voleibolare)	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
4. Integrarea cunoștințelor dobândite la nivelul grupelor de baby baschet, mini baschet și juniori III (under 13, under 14)	Explicație, demonstrație, repetare	6 ore
5. Metodica învățării combinațiilor tactice din apărare: închiderea culoarului de pătrundere, alunecarea, flotarea, aglomerarea	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
6. Metodica învățării combinațiilor tactice în apărare: om la om, zonă.	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
7. Metodica învățării contraatacului: contraatac direct; cu pasa la vârful de contraatac	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
8. Metodica învățării contraatacului cu un jucător intermediar și cu doi jucători intermediari	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
9. Metodica învățării apărării împotriva contraatacului	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
10. Procedee metodice pentru dezvoltarea forței maxime Procedee metodice pentru educarea forței în regim de viteză	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
11. Procedee metodice pentru dezvoltarea îndemânării	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
12. Circuite pentru pregătirea tehnico-tactică	Explicație,	2 ore

	demonstrație, repetare	
		Total 28 ore
Bibliografie 1. Manasses, I. ,(2013) – Kosarlabda alapjai,FEFS,UBB Cluj-Napoca 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.		

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	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	Evaluare practică	20%
	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 juvenil.			

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