

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 – AVANSAȚI						
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	VI.	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 cunoașterea principalelor sisteme de atac și apărare
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 juniori II (under 15, under 16), junior I (under 17, under 18), seniori • Învățarea profilului antrenorului • Cunoașterea concepției moderne pentru dezvoltarea R, F, V, M, I. • Dobândirea de competențe teoretico-metodice referitoare la învățarea, consolidarea și perfecționarea principalelor elemente și procedee tehnice specifice jocului de baschet; • Dobândirea de competențe teoretico-metodice referitoare la învățarea, consolidarea și perfecționarea principalelor acțiuni tactice individuale și colective specifice jocului de baschet

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Antrenorul. Profilul antrenorului. Activitatea practică metodică, științifică	Curs interactiv	2 ore
Concepții moderne pentru dezvoltarea R, F, V, M, I. Cuplurile de calități motrice specifice jocului de baschet	Curs interactiv	2 ore
Pregătirea tehnică. Metodica instruirii tehnice și progresul în măiestria sportivă.	Curs interactiv	4 ore
Pregătirea tactică. Principii metodice în antrenarea tacticii	Curs interactiv	4 ore
Nivele formative și de performanță. Model de joc pentru junior II (under 15, under 16)	Curs interactiv	6 ore
Nivele formative și de performanță. Model de joc	Curs interactiv	6 ore

pentru juniori I (under 17, under 18)		
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, 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. Organizarea integrării grupei în activitatea de antrenorat la nivel de juniori III (under13, under14)	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
2. Organizarea integrării grupei în activitatea de antrenorat la nivel de juniori II (under15, under16)	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
3. Organizarea integrării grupei în activitatea de antrenorat la nivel de juniori I (under17, under18).	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
4. Perfecționare relației 1x1, baza instruirii tehnico-tactice individuale.	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
5. Structuri de exerciții pentru instruirea jucătorului fundaș (play-maker-1)	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
6. Structuri de exerciții pentru instruirea jucătorului fundaș ofensiv (shooting Guard-2)	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
7. Structuri de exerciții pentru instruirea jucătorului extremă (small forward-3)	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
8. Structuri de exerciții pentru instruirea jucătorului (power-forward-4)	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
9. Structuri de exerciții pentru instruirea jucătorului centru (center-5)	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
10. Perfecționarea relației 2x2	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
11. Perfecționarea relației 3x3	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
12. Consolidarea fundamentelor apărării agresive pe tot terenul	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
13. Consolidarea fundamentelor apărării zonă	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
14. Individualizarea jucătorilor pe posturi	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
		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