

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	SPORTURI INDIVIDUALE
1.4 Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii	LICENȚĂ
1.6 Programul de studiu	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ

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/laborator	Lector. univ. dr. PASCAN ADRIAN						
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	4	2.6. Forma de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Ob – obligatorie;

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/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	Din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/laborator	28
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					15
Tutoriat					8
Examinări					2
Alte activități					3
3.7 Total ore studiu individual					70
3.9 Total ore pe semestru					125
3.10 Numărul de credite					5

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Nu este cazul
4.2 de competențe	Nu este cazul

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	Studentii sa dea dovada de un comportament bazat pe valori morale sanatoase. Sa aiba o atitudine responsabila si asumata, si sa inteleaga ca scopul cursului este de a se pozitiona intr-un proces de crestere in care sa acumuleze cunostintele necesare.
5.2 De desfășurare a	Se prezinta la ora fixa cu echipamentul potrivit.

seminarului/laboratorului	Studentii trebuie sa adopte un comportament bazat pe respect fata de cadrul didactic si fata de colegii lui. Studentii trebuie sa fie implicati atat fizic cat si mental (atenti, concentrati), sa pastreze prin atitudinea lor un mediu propice cresterii si imbunatatirii tuturor celor participanti la cursul practic. Sa dea dovada de responsabilitate, asumare, angajament, initiativa.
---------------------------	---

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	<p>Competențe profesionale</p> <ul style="list-style-type: none"> •Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului, cu orientare interdisciplinară; •Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar; •Evaluarea dezvoltării fizice și a motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice Educației fizice și sportive; •Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă; •Evaluarea nivelului de pregătire a participanților la activitățile de educație fizică și sport; •Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului
Competențe transversale	<p>Competențe transversale</p> <ul style="list-style-type: none"> •Organizarea de activități sportive și de educație fizică pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională; •Cooperarea - în condiții de eficiență și eficacitate - în echipe profesionale interdisciplinare pentru organizarea și desfășurarea proiectelor și a programelor în domeniul Educației fizice și sportului; •Operarea cu programe informatice; documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională;

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	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	<p>-Absolventul are cunoștințele necesare pentru a planifica, si a pregăti lectii cu tematica din baschet</p> <p>-Absolventul demonstrează că are capacitatea de a selecta, de a combina și de a utiliza cunoștințele și competențele dobândite la proiectarea, la organizarea</p>

	<p>și la realizarea demersurilor educaționale prin metode specifice educației fizice și sportului;</p> <p>- Absolventul are capacitatea de a elabora unități/secvențe didactice, specifice domeniului, bazate pe conexiuni interdisciplinare.</p> <p>- Cunoașterea și însușirea procedeele tehnice și a acțiunilor tactice fundamentale.</p> <p>- Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții specifice jocului de baschet</p> <p>- Dezvoltarea capacității studenților cu deprinderi practico-metodice aplicabile în jocul sportiv: baschet, cu posibilitatea de transfer în activitățile de timp liber.</p> <p>- Educarea capacității de a folosi un limbaj de specialitate corect, cu aplicabilitate în lecția de educație fizică și activități de timp liber.</p>
--	--

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

- Moanță, A., (2005) – *Baschet metodică*, Ed. Alpha, București.
- Moanță, A., (2000) – *Pregătirea fizică în jocul de baschet*, PRO- Editura.
- Negulescu, C., (1997) – *Metodica învățării și perfecționării tehnicii și tacticii jocului de baschet*, Ed. ANEFS, București.
- Pop, H., Pascan, A., (2010) - *Baschet - Curs de baza*, Ed. Napoca Star, Cluj-Napoca.
- Pop, H., Roman, Gh., (2001) – *Baschetul în școală*, Ed. Quo Vadis, Cluj-Napoca.
- Pop, H., Roman, Gh., (2007) – *Baschetul în învățământul gimnazial și liceal*, Ed. Napoca Star, Cluj-Napoca.
- Pop, H., (1996) – *Învățați baschet fără profesor*, Ed. Dacia, Cluj-Napoca
- 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		
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	2 ore
4. Conducerea mingii (driblingul); Aruncarea la coș de pe loc	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
5. Schimbarea de direcție. Oprirea într-un timp și în doi timpi.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
6. Pivotarea; Aruncarea la cos din dribling;	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
7. Aruncarea la cos din alergare	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
8. Marcajul și demarcajul.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
9. Pătrunderea și depășirea.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
10. „Dă și du-te”. Urmărirea ofensivă și defensivă la panou.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
11. Încrucișarea și blocajul	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
12. Atacul în superioritate numerică. Apărarea în inferioritate numerică.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
13. Atacul în semicerc 5x0 și a atacului cu un jucător centru 4-1	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
14. Evaluare	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
Total		28 ore
<p>Bibliografie</p> <p>1. Moanță, A., (2005) – <i>Baschet metodică</i>, Ed. Alpha, București.</p> <p>2. Moanță, A., (2000) – <i>Pregătirea fizică în jocul de baschet</i>, PRO- Editura.</p> <p>3. Negulescu, C., (1997) – <i>Metodica învățării și perfecționării tehnicii și tacticii jocului de baschet</i>, Ed. ANEFS, București.</p> <p>4. Pop, H., Pascan, A., (2010) - <i>Baschet - Curs de baza</i>, Ed. Napoca Star, Cluj-Napoca.</p> <p>5. Pop, H., Roman, Gh., (2001) – <i>Baschetul în școală</i>, Ed. Quo Vadis, Cluj-Napoca.</p> <p>6. Pop, H., Roman, Gh., (2007) – <i>Baschetul în învățământul gimnazial și liceal</i>, Ed. Napoca Star, Cluj-Napoca.</p> <p>7. Pop, H., (1996) – <i>Învățați baschet fără profesor</i>, Ed. Dacia, Cluj-Napoca</p> <p>8. Predescu, T., Moanță, A., (2001) _ <i>Baschetul în școală. Instruire-învățare</i>. Ed. Semne, București.</p>		

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

Conținutul disciplinei este coroborat cu 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 și de regulament	Evaluare scrisă	50%
10.5 Seminar/LP	Execuția corectă a elementelor și procedeele tehnice pentru proba practică și punerea în practică în timpul jocului a elementelor și procedeele tehnice	Evaluare practică	50%
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			

Data completării: 29.03.2024	Semnătura titularului de curs Lect.univ.dr. PAȘCAN ADRIAN 	Semnătura titularului de seminar Lect.univ.dr. PAȘCAN ADRIAN 
Data avizării: 05.04.2024	Responsabil program Lect. Dr. Nuț Ramona Ancuța 	Director departament Lect. Dr. Nuț Ramona Ancuța 