

FIȘA DISCIPLINEI

BASCHEȚ – BAZELE GENERALE

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI DIN CLUJ-NAPOCA
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 / Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ / Profesor în învățământul gimnazial
1.7 Forma de învățământ	Învățământ cu frecvență redusă

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	BASCHEȚ – BAZELE GENERALE		Codul disciplinei		YLR0024			
2.2 Titularul activităților de curs	Lector.univ.dr. PAȘCAN ADRIAN							
2.3 Titularul activităților de seminar	Lector. univ. dr. PASCAN ADRIAN							
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	IV	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut	Felul disciplinei DF
							Obligativitate	Obligatorie/opțională: OB

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

3.1 Număr de ore pe săptămână – formă cu frecvență	4	Din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/laborator	2		
3.4 Total ore pe semestru – formă Învățământ cu frecvență redusă	125	Din care: 3.5 SI	69	AI	28	3.6. ST +SF+LP	28
Distribuția fondului de timp pentru studiul individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)							ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe							28
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren							30
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri							15
Tutoriat (consiliere profesionala)							8
Examinări							12
Alte activități							4
3.7 Total ore studiu individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)							97
3.9 Total ore pe semestru							125
3.10 Numărul de credite							5

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Comportament academic si îndeplinirea cerințelor solicitate de cadrul didactic.
4.2 de competențe	Capacitate de exprimare motrică și tehnică specifică baschetului

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 De desfășurare a	Studentii sa dea dovada de un comportament bazat pe valori morale
----------------------	---

cursului	sanatoase: asumare, responsabilitate, disciplina, comunicare civilizata, punctualitate, implicarea in mentinerea unui mediu propice cresterii, a unui mediu educational productiv.
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	<p>Se prezinta la ora fixa cu echipamentul adecvat (training, tricou, pantofi sport). Lipsa echipamentului adecvat va duce la neparticiparea la lecție și la absență.</p> <p>Este obligatorie participarea activă la 11 lecțiile practice. În cazul absențelor justificate, studenții trebuie să prezinte dovezi corespunzătoare.</p> <p>Recuperarea tematicii din cadrul unității de învățare la care se absentează, se realizează în săptămâna programată tematicii prin prezentarea la lucrările practice cu o altă grupă;</p> <p>Filmarea și fotografierea în timpul lucrărilor practice fără acordul profesorului este interzisă;</p> <p>Studentii trebuie sa adopte un comportament bazat pe respect fata de cadrul didactic si fata de colegii lui. Orice comportament iresponsabil (vocabular neadecvat, actiuni neadecvate) va fi sanctionat.</p>

6.1. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale / esențiale	<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;

6.2. Rezultatele învățării

Cunoștințe	<p>Înțelegerea conceptelor fundamentale ale baschetului: studenții vor putea explica regulile jocului, rolurile jucătorilor pe teren și sistemele de atac (cu un jucator centru, cu 2 jucatori centrii, atac in potcoava 5x0).</p> <p>Cunoasterea denumirilor si clasificarilor elementelor tehnice si a actiunilor tactice individuale si collective in jocul de baschet: studentii sunt capabili sa identifice, sa descrie si sa explice elementele tehnice si actiunile tactice, alături de strategiile defensive și ofensive utilizate.</p> <p>Evaluarea structurilor și principiilor jocului colectiv: Studenții vor analiza modul de organizare și funcționare al echipei, incluzând responsabilitățile specifice fiecărei poziții și structurile tactice fundamentale.</p>
Aptitudini	<p>Studentul este capabil să execute elementele tehnice si actiunile tactive individuale si colective.</p> <p>Studentul este capabil sa adapteze modul de aplicare a elementelor tehnice si actiunilor tactice in jocul bilateral, încercând sa aleaga solutia cea mai buna in funcție de contextul jocului.</p>
Responsabilități și autonomie	<p>Asumarea rolurilor și responsabilităților în echipă: studenții vor prelua roluri specifice, demonstrând implicare și responsabilitate în atingerea obiectivelor de joc.</p> <p>Respectarea eticii sportive și a fair-play-ului: Aceștia vor respecta principiile fair-play-ului, colaborând armonios cu colegii și manifestând respect față de reguli și adversari.</p> <p>Dezvoltarea continuă a competențelor în baschet: studenții vor da dovadă de inițiativă în perfecționarea personală, valorificând feedback-ul primit și identificând oportunități de progres tehnic și tactic.</p>

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<p>Dobândirea de cunoștințe teoretice și formarea de abilitati practice in ceea ce privesc elemente tehnice si actiunile tactice individuale si colective specifice jocului de baschet, precum și îmbunatatirea capacitatii studentului de a le aplica productiv in jocul bileteral, prin respectarea totodata a valorilor morale: asumare, disciplina, fair-play, respect fata de colegi.</p>
7.2 Obiectivele specifice	<p>Cunoștințe:</p> <p>Înțelegerea conceptelor fundamentale ale baschetului: studenții vor putea explica regulile jocului, rolurile jucătorilor pe teren și sistemele de atac (cu un jucator centru, cu 2 jucatori centrii, atac in potcoava 5x0).</p> <p>Cunoasterea si clasificarea elementelor tehnice si a actiunilor tactice individuale si collective in jocul de baschet: studentii sunt capabili sa identifice, sa descrie si sa explice elementele tehnice si actiunile tactice, alături de strategiile defensive și ofensive utilizate.</p> <p>Evaluarea structurilor și principiilor jocului colectiv: Studenții vor analiza modul de organizare și funcționare al echipei, incluzând responsabilitățile specifice fiecărei poziții și structurile tactice fundamentale.</p> <p>Aptitudini:</p> <p>Studentul este capabil să execute elementele tehnice si actiunile tactive individuale si colective.</p> <p>Studentul este capabil sa adapteze modul de aplicare a elementelor tehnice si</p>

	<p>actiunilor tactice. reusind sa aleaga solutia cea mai buna in functie de contextul jocului.</p> <p>Responsabilități și autonomie:</p> <p>Asumarea rolurilor și responsabilităților în echipă: Studenții vor prelua roluri specifice, demonstrând implicare și responsabilitate în atingerea obiectivelor de joc.</p> <p>Respectarea eticii sportive și a fair-play-ului: Aceștia vor respecta principiile fair-play-ului, colaborând armonios cu colegii și manifestând respect față de reguli și adversari.</p> <p>Dezvoltarea continuă a competențelor în baschet: Studenții vor da dovadă de inițiativă în perfecționarea personală, valorificând feedback-ul primit și identificând oportunități de progres tehnic și tactic.</p>
--	---

8. Conținuturi

8.1 AI, SI	Metode de predare	Observații
Istoricul, teoria și concepția de joc și pregătire în jocul de baschet	AI	SI
Selecția în baschet	AI	SI
Baschetul ca mijloc al educației fizice versus disciplină sportivă	AI	SI
Tehnica jocului de baschet	AI	SI
Tactica jocului de baschet	AI	SI
Jocuri pregătitoare și ștafete aplicate pentru învățarea jocului de baschet	AI	SI
Sistemul competițional intern și Regulamentul de organizare a competițiilor	AI	SI
Regulamentul jocului de baschet	AI	SI
<p>Bibliografie</p> <ol style="list-style-type: none"> Moanță, A., (2005) – <i>Baschet metodică</i>, Ed. Alpha, București. Moanță, A., (2000) – <i>Pregătirea fizică în jocul de baschet</i>, PRO- Editura. Negulescu, C., (1997) – <i>Metodica învățării și perfecționării tehnicii și tacticii jocului de baschet</i>, Ed. ANEFS, București. Pop, H., Pascan, A., (2010) - <i>Baschet - Curs de baza</i>, Ed. Napoca Star, Cluj-Napoca. Pop, H., Roman, Gh., (2001) – <i>Baschetul în școală</i>, Ed. Quo Vadis, Cluj-Napoca. Pop, H., Roman, Gh., (2007) – <i>Baschetul în învățământul gimnazial și liceal</i>, Ed. Napoca Star, Cluj-Napoca. Pop, H., (1996) – <i>Învățați baschet fără profesor</i>, Ed. Dacia, Cluj-Napoca Predescu, T., Moanță, A., (2001) _ <i>Baschetul în școală. Instruire-învățare</i>. Ed. Semne, București. Sabău, E., (2003) – <i>Jocuri de mișcare-fundamente teoretice și practice</i>. Ed. ARVIN PRESS, București 		
8.2. ST	Metode de predare	Observații

8.3. SF	Metode de predare	Observații
8.4. L/P	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 atacul cu un jucător centru 4-1	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
14. Evaluare	Explicație, demonstrație, exersare	2 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., Pascan, A., (2010) - *Baschet - Curs de baza*, Ed. Napoca Star, Cluj-Napoca.
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. Pop, H., (1996) – *Învățați baschet fără profesor*, Ed. Dacia, Cluj-Napoca
8. 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.

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.

Structura disciplinei a fost gândită pentru a satisface standardele de formare profesională propuse de asociațiile sportive naționale și internaționale și pentru a sprijini studenții în dezvoltarea abilităților relevante în cariere de antrenori, profesori de educație fizică și alte roluri din domeniul sportiv.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 AI, SI	Explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice baschetului și de regulament	Evaluare scrisă	50%
10.5 L/P	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			

11. Etichete ODD (Obiective de Dezvoltare Durabilă / Sustainable Development Goals)

	Eticheta generală pentru Dezvoltare durabilă						
							

Data completării:

8.05.2025

Coordonator de disciplina

Lect. Univ. dr. Pașcan Adrian

Responsabil de studii IFR

Lect.univ.dr. Andras Almos