



Calendarul disciplinei IFR

Programul de studii: EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ

Disciplina: **BASCHET – BAZELE GENERALE** *Anexa A.IFR.2*

Anul de studii: 2, IFR

Grupa: 1+2

Semestrul: 4

CALENDARUL DISCIPLINEI Anul universitar 2025-2026

Perioada	Săptămâna	LABORATOR (L)		EVALUĂRI	
		Lucrare de laborator	Nr. ore	Data	Tipul (E/C/V)
Pregătire curentă	1	Prezentarea cerințelor, probelor și normelor de control. Organizarea colectivului. Verificarea nivelului grupei.	4	07/03/2026	V
	2	Insusirea elementelor tehnice din baschet: poziției fundamentale, pasul adaugat lateral, înainte și înapoi; tinerea, prinderea și pasarea mingii de pe loc; pasarea mingii de pe loc urmată de deplasare și pasarea mingii din deplasare.	4	21/03/2026	V
	3	Insusirea elementelor tehnice din baschet: driblingul, oprirea într-un timp și în doi timpi, pivotarea;	4	04/04/2026	V

FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

Str. Pandurilor nr. 7, Cluj-Napoca

Tel.: 0264 – 420709

<https://sport.ubbcluj.ro>

E-mail: sport@ubbcluj.ro

EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE ȘI PERFORMANȚĂ



		Insusirea actiunilor tactice individuale: marcajul, demarcajul;			
	4	Insusirea elementelor tehnice din baschet: aruncarea la cos de pe loc, aruncarea la cos din dribling; Insusirea actiunilor tactice individuale: depasirea, recuperarea. Insusirea actiunilor tactice colective: da si du-te, incrucisarea	4	02/05/2026	V
	5	Insusirea elementelor tehnice din baschet: aruncarea la cos de pe loc, din dribling si din alergare; Insusirea actiunilor tactice colective: blocajul; Contraatacul on jocul de baschet	4	16/05/2026	V
	6	Intelegerea conceptului de sistem de atac: 5x0, 4-1, 1-2-2 Pregatire pentru examenul practic	4	23/05/2026	V
	7	Evaluarea cunoștințelor practice	4	06/06/2026	V
Sesiune examene	1			CONF. PROGRAM.	E
	2			CONF.PROGRAM.	E
	3			CONF.PROGRAM.	E
	4				

E – examen, C – colocviu, V – verificare pe parcurs

Coordonator de disciplină,

Asistent,

Lect. univ. dr. Pașcan Adrian Claudiu

Lect. univ. dr. Pașcan Adrian Claudiu