



Calendarul disciplinei IFR

Programul de studii: EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ

Disciplina: **METODICA PREDĂRII BASCHETULUI ÎN ȘCOALĂ**

Anexa A.IFR.2

Anul de studii: 2, IFR

Grupa: 1+2

Semestrul: 5

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. Metodica predării elementelor tehnice din baschet: poziției fundamentale, pasul adaugat lateral, înainte și înapoi	4	11.10.2025	V
	2	Metodica predării elementelor tehnice: ținerea, prinderea și pasarea mingii de pe loc; pasarea mingii de pe loc urmată de deplasare și pasarea mingii din deplasare.	4	25.10.2025	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



	3	Metodica predării elementelor tehnice din baschet: driblingul, oprirea într-un timp și în doi timpi, pivotarea; Inșusirea acțiunilor tactice individuale: marcajul, demarcajul;	4	08.10.2025	V
	4	Metodica predării elementelor tehnice din baschet: aruncarea la cos de pe loc, aruncarea la cos din dribling; Metodica predării acțiunilor tactice individuale: depășirea, recuperarea. Inșusirea acțiunilor tactice colective: da și du-te, încrucisarea	4	22.11.2025	V
	5	Metodica predării elementelor tehnice din baschet: aruncarea la cos de pe loc, din dribling și din alergare; Metodica predării acțiunilor tactice colective: blocajul; Metodica predării contraatacului în jocul de baschet	4	06.12.2025	V
	6	Metodica predării și utilizării conceptului de sistem de atac: 5x0, 4-1, 1-2-2 Pregătire pentru examenul practic	4	20.12.2025	V
	7	Evaluarea cunoștințelor practice	4	17.01.2025	V
	Sesiune examene	1			CONF. PROGRAM.
2				CONF.PROGRAM.	E
3				CONF.PROGRAM.	E
4					

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

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



Coordonator de disciplină,

Lect. univ. dr. Pașcan Adrian Claudiu

Asistent,

Lect. univ. dr. Pașcan Adrian Claudiu