

FIȘA DISCIPLINEI

METODICA PREDĂRII BASCHETULUI ÎN ȘCOALĂ

Anul universitar 2025-2026

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	JOCURI SPORTIVE
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

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	BASCHET – BAZELE GENERALE	Codul disciplinei	YLR1007					
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 DS
							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	97	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					42
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					24
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat (consiliere profesionala)					8
Examinări					10
Alte activități					3
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 cursului	Studentii sa dea dovada de un comportament bazat pe valori morale 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	Competențe profesionale
	<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>Descrierea tehnicilor fundamentale de baschet: studenții vor putea identifica și descrie tehnicile de bază ale baschetului, inclusiv driblingul, aruncarea, pasarea și apărarea, precum și modalitățile de predare ale acestora în contextul școlar.</p> <p>Explicarea etapelor de învățare a tehnicilor de joc: vor explica pașii necesari pentru a învăța tehnicile de bază ale baschetului, adaptându-le pentru elevi de diferite vârste și nivele de dezvoltare motrică.</p> <p>Analizarea strategiilor de joc colectiv: vor analiza principiile jocului de echipă și tacticile de bază (ex. apărarea om la om, tranziția între apărare și atac) și vor evalua modul de adaptare a acestora la nivelul școlar.</p>
Aptitudini	<p>Aplicarea metodelor specifice pentru predarea baschetului: studenții vor demonstra și aplica metode didactice adaptate, asigurând o învățare corectă și progresivă a tehnicilor de bază în baschet pentru elevi.</p> <p>Evaluarea progresului elevilor și adaptarea exercițiilor: vor evalua progresul elevilor, adaptând exercițiile și oferind feedback pentru îmbunătățirea performanței în baschet și a colaborării în echipă.</p> <p>Coordonarea activităților de baschet într-un mediu sigur: vor coordona activitățile de baschet respectând măsurile de siguranță necesare și asigurând un mediu de învățare securizat și motivant.</p>
Responsabilități și autonomie	<p>Promovarea valorilor de fair-play și etică sportivă: studenții vor promova și respecta principiile de fair-play și etica sportivă, contribuind la formarea unor atitudini pozitive și respectuoase în rândul elevilor. Asumarea responsabilității de a ghida și sprijini elevii: vor asuma rolul de model și mentor pentru elevi, susținându-i în dezvoltarea abilităților motrice și tactice specifice baschetului.</p> <p>Îmbunătățirea continuă a competențelor pedagogice: vor reflecta asupra propriilor metode de predare și vor implementa strategii de dezvoltare personală pentru a crește eficiența în predarea baschetului.</p>

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Dobândirea de cunoștințe teoretice și practice referitoare la predarea principalelor elemente și procedee tehnice specifice jocului de baschet, acțiunilor tactice individuale și colective, a principalelor noțiuni de regulament, precum și respectarea totodată a valorilor morale: asumare, disciplina, fair-play, respect față de colegi.
7.2 Obiectivele specifice	Cunoștințe:

	<p>Descrierea tehnicilor fundamentale de baschet: studenții vor putea identifica și descrie tehnicile de bază ale baschetului, inclusiv driblingul, aruncarea, pasarea și apărarea, precum și modalitățile de predare ale acestora în contextul școlar.</p> <p>Explicarea etapelor de învățare a tehnicilor de joc: vor explica pașii necesari pentru a învăța tehnicile de bază ale baschetului, adaptându-le pentru elevi de diferite vârste și nivele de dezvoltare motrică.</p> <p>Analizarea strategiilor de joc colectiv: vor analiza principiile jocului de echipă și tacticile de bază (ex. apărarea om la om, tranziția între apărare și atac) și vor evalua modul de adaptare a acestora la nivelul școlar.</p> <p>Aptitudini:</p> <p>Aplicarea metodicilor specifice pentru predarea baschetului: studenții vor demonstra și aplica metode didactice adaptate, asigurând o învățare corectă și progresivă a tehnicilor de bază în baschet pentru elevi.</p> <p>Evaluarea progresului elevilor și adaptarea exercițiilor: vor evalua progresul elevilor, adaptând exercițiile și oferind feedback pentru îmbunătățirea performanței în baschet și a colaborării în echipă.</p> <p>Coordonarea activităților de baschet într-un mediu sigur: vor coordona activitățile de baschet respectând măsurile de siguranță necesare și asigurând un mediu de învățare securizat și motivant.</p> <p>Responsabilități și autonomie:</p> <p>Promovarea valorilor de fair-play și etică sportivă: studenții vor promova și respecta principiile de fair-play și etica sportivă, contribuind la formarea unor atitudini pozitive și respectuoase în rândul elevilor. Asumarea responsabilității de a ghida și sprijini elevii: vor asuma rolul de model și mentor pentru elevi, susținându-i în dezvoltarea abilităților motrice și tactice specifice baschetului.</p> <p>Îmbunătățirea continuă a competențelor pedagogice: vor reflecta asupra propriilor metode de predare și vor implementa strategii de dezvoltare personală pentru a crește eficiența în predarea baschetului.</p>
--	---

8. Conținuturi

8.1 AI, SI	Metode de predare	Observații
Baschetul ca mijloc al educației fizice	AI	SI
Metodica predării tehnicii jocului de baschet	AI	SI
Metodica predării tacticii individuale a jocului de baschet	AI	SI
Metodica predării tacticii colective a jocului de baschet	AI	SI
Metodica predării contraatacului	AI	SI
Jocuri pregătitoare și ștafete aplicative pentru învățarea jocului de baschet	AI	SI
Bibliografie		
1. Moanță, A., (2005) – <i>Baschet metodică</i> , Ed. Alpha, București.		
2. Moanță, A., (2000) – <i>Pregătirea fizică în jocul de baschet</i> , PRO- Editura.		
3. Negulescu, C., (1997) – <i>Metodica învățării și perfecționării tehnicii și tacticii jocului de baschet</i> , 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

8.2 ST	Metode de predare	Observații
8.3. SF	Metode de predare	Observații
8.4 L/P	Metode de predare	Observații
1. Metodica predării poziției fundamentale, a pasului adăugat lateral, înainte, înapoi.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
2. Metodica predării ținerei, prinderii și pasării mingii de pe loc. Metodica pasării mingii de pe loc urmată de deplasare și pasarea mingii din deplasare.	Explicație, demonstrație, exersare	4 ore
3. Metodica predării driblingului	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
4. Metodica predării schimbării de direcție și a opririi într-un timp și în doi timpi.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
5. Metodica predării aruncării la coș de pe loc	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
6. Metodica predării aruncării la coș din dribling.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
7. Metodica predării marcajului și a demarcajului.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
8. Metodica predării acțiunii tactice individuale: pătrunderea și a depășirii. Metodica predării acțiunii tactice colective: „dă și du-te.”	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
9. Metodica predării încrucișării și a blocajului	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
10. Metodica predării contraatacului.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
11. Metodica predării atacului în superioritate numerică și în inferioritate numerică	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
12. Metodica predării atacului în semicerc 5x0 și a atacului cu un jucător centru 4-1	Explicație, demonstrație, exersare	4 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. Cunoașterea și prezentarea metodelor de învățare a elementelor și procedeele tehnice.	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. Utilizarea adecvată a metodelor și mijloacelor în cadrul proiectării și conducerii lecțiilor de educație fizică cu tematici din baschet. Întocmirea proiectului didactic și respectarea conținutului acestuia în timpul conducerii lecțiilor metodice	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 completarii:

Coordonator de disciplina

Lect. Univ. dr. Pașcan Adrian

Responsabil de studii IFR

Lect.univ.dr. Andras Almos