

FIȘA DISCIPLINEI
BASCHET – BAZELE GENERALE

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	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

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei		BASCHET – BAZELE GENERALE				Codul disciplinei	YLR0024
2.2 Titularul activităților de curs					Lector.univ.dr. Zanca Raoul		
2.3 Titularul activităților de seminar					Lector. univ. dr. Zanca Raoul		
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestru	IV	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	OB

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					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					14
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat (consiliere profesională)					8
Examinări					10
Alte activități					8
3.7 Total ore studiu individual (SI) și activități de autoinstruire				70	
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 în mentinerea unui mediu propice cresterii, a unui mediu educational productiv.
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	Se prezinta la ora fixa cu echipamentul adecvat (training, tricou, pantofi sport). Lipsa echipamentului adecvat va duce la neparticiparea la lecție și la absență. Este obligatorie participarea activă la 11 lecțiile practice. În cazul absențelor justificate, studenții trebuie să prezinte dovezi corespunzătoare. 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; Filmarea și fotografierea în timpul lucrărilor practice fără acordul profesorului este interzisă; 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.

6.1. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale / esențiale	Competențe profesionale •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	Competențe transversale •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	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 în potcoava 5x0). Cunoasterea denumirilor și clasificărilor elementelor tehnice și a acțiunilor tactice individuale și colective în jocul de baschet: studenții sunt capabili să identifice, să descrie și să explice elementele tehnice și acțiunile tactice, alături de strategiile defensive și ofensive utilizate. 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.
Aptitudini	Studentul este capabil să execute elementele tehnice și acțiunile tactice individuale și colective. Studentul este capabil să adapteze modul de aplicare a elementelor tehnice și acțiunilor tactice în jocul bilateral, încercând să aleaga soluția cea mai bună în funcție de contextul jocului.
Responsabilități și autonomie	Asumarea rolurilor și responsabilităților în echipă: studenții vor prelua roluri specifice, demonstrând implicare și responsabilitate în atingerea obiectivelor de joc. 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. 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.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Dobândirea de cunoștințe teoretice și formarea de abilități practice în ceea ce privesc elemente tehnice și acțiunile tactice individuale și colective specifice jocului de baschet, precum și îmbunătățirea capacității studentului de a le aplica productiv în jocul bilateral, prin respectarea totodată a valorilor morale: asumare, disciplina, fair-play, respect față de colegi.
7.2 Obiectivele specifice	Cunoștințe: 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 în potcoava 5x0). Cunoasterea și clasificarea elementelor tehnice și a acțiunilor tactice individuale și colective în jocul de baschet: studenții sunt capabili să identifice, să descrie și să explice elementele tehnice și acțiunile tactice, alături de strategiile defensive și ofensive utilizate. 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. Aptitudini:

	Studentul este capabil să execute elementele tehnice și acțiunile tactice individuale și colective. Studentul este capabil să adapteze modul de aplicare a elementelor tehnice și acțiunilor tactice, reușind să aleagă soluția cea mai bună în funcție de contextul jocului. Responsabilități și autonomie: Asumarea rolurilor și responsabilităților în echipă: Studenții vor prelua roluri specifice, demonstrând implicare și responsabilitate în atingerea obiectivelor de joc. 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. 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.
--	--

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 competițional intern și Regulamentul de organizare a competițiilor	Curs interactiv	2 ore
Regulamentul jocului de baschet	Curs interactiv	2 ore
Total		28 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		
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
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) - <i>Baschet - Curs de baza</i>, Ed. Napoca Star, Cluj-Napoca. 5. Pop, H., Roman, Gh., (2001) – <i>Baschetul în școală</i>, Ed. Quo Vadis, Cluj-Napoca. 6. Pop, H., Roman, Gh., (2007) – <i>Baschetul în învățământul gimnazial și liceal</i>, Ed. Napoca Star, Cluj-Napoca. 7. Pop, H., (1996) – <i>Învățați baschet fără profesor</i>, Ed. Dacia, Cluj-Napoca 8. Predescu, T., Moanță, A., (2001) _ <i>Baschetul în școală. Instruire-învățare</i>. Ed. Semne, 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 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			

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

 Eticheta generală pentru Dezvoltare durabilă								
		 3 SĂNĂTATE ȘI BUNĂSTARE	 4 EDUCATIE DE CALITATE					

Data completării:

10.03.2025

Semnătura titularului de curs

Lector dr. Zanca Raoul

Semnătura titularului de seminar

Lector dr. Zanca Raoul

Data avizării în departament:

15.03.2025

Semnătura directorului de departament

Lector dr. Nuț Ramona Ancuța

