

**FIȘA DISCIPLINEI**  
**Anul universitar 2024-2025**  
**Anul de studiu III / Semestrul I**

**1. Date despre program**

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia
1.2. Facultatea	Drept și Științe Sociale
1.3. Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4. Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii/calificarea*	Educație Fizică și Sportivă - profesor în învățământul gimnazial cod COR 233002 - profesor în învățământul liceal, postliceal cod COR 233001

**2. Date despre disciplină**

2.1. Denumirea disciplinei	Metodica predării Baschetului în școală	2.2. Cod disciplină	EFS III 01
2.3. Titularul activității de curs	Lect. Univ. Dr. Șimon Sorin		
2.4. Titularul activității de seminar / laborator	Lect. Univ. Dr. Șimon Sorin		
2.5. Anul de studiu	III	2.6. Semestrul	I
		2.7. Tipul de evaluare (E/C/VP)	E
			2.8. Regimul disciplinei (O – obligatorie, Op – opțională, F – facultativă)
			O

**3. Timpul total estimat**

3.1. Numar ore pe saptamana	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					20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					
Examinări					4
Alte activități .....					5
3.7 Total ore studiu individual			69		
3.8 Total ore din planul de învățământ*			56		
3.9 Total ore pe semestru			125		
3.10 Numărul de credite**			5		

**4. Precondiții (acolo unde este cazul)**

4.1. de curriculum	Nu este cazul
4.2. de competențe	Nu este cazul

**5. Condiții (acolo unde este cazul)**

5.1. de desfășurare a cursului	- <b>Organizarea activităților instructiv-educative:</b> studenții se vor prezenta la cursuri/seminarii cu telefoanele mobile date pe silent. Nu va fi tolerată întârzierea studenților la curs și seminar întrucât aceasta se dovedește disruptivă la adresa procesului educațional; - <b>Necesarul de mijloace și materiale:</b> sala care să acomodeze cel puțin 50 de persoane, dotată cu proiector și ecran de proiectie.
5.2. de desfășurarea a lucrărilor practice	- <b>Organizarea activităților instructiv-educative:</b> studenții se vor prezenta conform orarului, fără a schimba grupele; - <b>Necesarul de mijloace și materiale:</b> sala care să acomodeze cel puțin 25 de persoane, dotată cu echipamente specifice disciplinei

**6. Competențe specifice acumulate**

Competențe profesionale	Competențe explicite prin descriptorii de nivel
C1 Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă, Sport și performanță motrică, Kinetoterapie și motricitate specială) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară	C1.1 Identificarea și utilizarea conceptelor, teoriilor și a modelelor privind proiectarea și planificarea în activitățile de educație fizică și sport. C1.2 Utilizarea cunoștințelor privind evaluarea capacităților psiho-somato- funcționale ale elevilor și ale practicanților de activități de educație fizică și sport. C1.3 Aplicarea principiilor și metodelor de bază pentru elaborarea deciziilor privind activitățile de proiectare și planificare a conținuturilor specifice activităților de educație fizică și sportive. C1.4 Analizarea cantitativă și calitativă și interpretarea documentelor de planificare în unitățile școlare și în structurile sportive - lecții și activități de educație fizică și sportive. C1.5 Elaborarea unor documente de planificare și evidență potrivit didacticii educației fizice și sportive
C2 Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent	C2.1 Definirea și utilizarea adecvată a terminologiei din programele specifice activităților de educație fizică și sportive specifice programului de studii. C2.1 Argumentarea, interpretarea, cooperarea cu concepte privind omul – sistem bio-psiho-social

interdisciplinar (Educație fizică și sportivă, Sport și performanță motrică, Kinetoterapie și motricitate specială).	hipercomplex și aplicarea metodologiei generale de organizare și desfășurare a procesului instructiv - educativ specific activităților de educație fizică și sportivă. C2.3 Identificarea modelelor și implementarea lor în procesul de predare-învățare pe baza definirii și utilizării principiilor de bază ale lecțiilor și conducerii activităților de educație fizică și sportive. C2.4 Conceperea, selectarea și aplicarea unor instrumente de evaluare corelate cu cerințele pe cicluri/grad de pregătire potrivit particularităților practicanților activităților de educație fizică și sportive. C2.5 Conceperea și prezentarea unor sisteme de mijloace specifice educației fizice și sportive, programelor de timp liber și activităților extracurriculare cu specific sportiv.
<b>C3</b> Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic.	C3.1 Identificarea elementelor ambientale specifice aplicării tehnicilor și a metodelor de diagnosticare stadială (primară) a nivelului creșterii, dezvoltării și a calității motricității activităților de educație fizică și sport. C3.2 Selectarea și introducerea conținuturilor specifice pe cicluri de învățământ/grad de pregătire/servicii sportive. C3.3 Folosirea feed-back-ului pentru optimizarea setului de mijloace aplicat pentru evaluarea diagnostică stadială. C3.4 Aplicarea tehnicilor și metodelor de apreciere a rezultatelor evaluării lecțiilor și activităților de educație fizică și sportive. C3.5 Elaborarea unui proiect de optimizare a desfășurării activităților de educație fizică și sportive
<b>C4</b> Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă	C4.1 Utilizarea adecvată a conceptelor de dezvoltare, sănătate, potențial biomotric și de performanță. C4.2 Explicarea mecanismelor motricității generale și a mijloacelor educației fizice și sportului. C4.3 Abordarea procesuală a motricității specifice mijloacelor educației fizice și sportive, prin folosirea legilor creșterii și dezvoltării/perfecționării fizice pentru optimizarea capacității biomotrice. C4.4 Utilizarea metodologiilor, tehnicilor și procedeele de formare / perfecționare a deprinderilor de utilizare a spațiului și timpului în scop de relaționare în activități specifice/ lecții și activități de educație fizică și sportive. C4.5 Formularea obiectivelor de instruire și de integrare socială pe cicluri de învățământ/nivel de vârstă și grad de pregătire /activități specific.
Competențe transversale	Nu este cazul

#### 7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Cursul are menirea de a prezenta problematica tehnicii și tacticii jocului de baschet, regulamentul de joc, precum și modul de organizare și desfășurare a competițiilor de baschet. Cursul are menirea de a forma cunoștințe teoretice de specialitate în vederea predării disciplinei Baschet în școală Cursul are menirea de a prezenta metode de învățare și consolidare a acțiunilor de joc, precum și modul de organizare și desfășurare a competițiilor de baschet în școală
7.2 Obiectivele specifice	Dobândirea cunoștințelor teoretice și practice specifice, necesare predării jocului de baschet în școală

#### 8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Locul și rolul baschetului în educația fizică școlară	Prelegerea și dezbaterile	2 ore
Prevederile programei școlare la ciclul primar	Prelegerea și dezbaterile	2 ore
Prevederile programei școlare la ciclul gimnazial	Prelegerea și dezbaterile	2 ore
Prevederile programei școlare la ciclul liceal	Prelegerea și dezbaterile	2 ore
Tehnica jocului de baschet	Prelegerea și dezbaterile	2 ore
Tactica jocului de baschet	Prelegerea și dezbaterile	2 ore
Metodica baschetului în învățământul primar	Prelegerea și dezbaterile	2 ore
Metodica baschetului în învățământul gimnazial	Prelegerea și dezbaterile	2 ore
Metodica baschetului în învățământul liceal	Prelegerea și dezbaterile	2 ore

Jocuri pregătitoare și ștafete aplicate pentru învățarea jocului de baschet	Prelegerea și dezbateră	2 ore
Activitatea profesorului de educație fizică, antrenor al echipei reprezentative	Prelegerea și dezbateră	2 ore
Regulamentul de desfășurare al unei competiții școlare	Prelegerea și dezbateră	2 ore
Metodica învățării arbitrajului în școală	Prelegerea și dezbateră	2 ore
Recapitulare	Dezbateră	2 ore
<b>Bibliografie</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Moanță, A., (2005) – <i>Baschet metodică</i>, Ed. Alpha, București.</li> <li>2. Moanță, A., (2000) – <i>Pregătirea fizică în jocul de baschet</i>, PRO- Editura.</li> <li>3. Negulescu, C., (1997) – <i>Metodica învățării și perfecționării tehnicii și tacticii jocului de baschet</i>, Ed. ANEFS, București.</li> <li>4. Pop, H., (1996) – <i>Învățați baschet fără profesor</i>, Ed. Dacia, Cluj-Napoca</li> <li>5. Pop, H., Roman, Gh., (2007) – <i>Baschetul în învățământul gimnazial și liceal</i>, Ed. Napoca Star, Cluj-Napoca.</li> <li>6. Pop, H., Roman, Gh., (2001) – <i>Baschetul în școală</i>, Ed. Quo Vadis, Cluj-Napoca.</li> <li>7. Predescu, T., (2000) – <i>Baschet-curs de bază</i>, Ed. ANEFS, București.</li> <li>8. Predescu, T., Moanță, A., (2001) – <i>Baschetul în școală. Instruire-învățare</i>. Ed. Semne, București.</li> <li>9. Sabău, E., (2003) – <i>Jocuri de mișcare-fundamente teoretice și practice</i>. Ed. ARVIN PRESS, București</li> <li>10. Șimon S. (2017) <i>Fundamente științifice ale jocurilor sportive: Baschet</i>, Seria Didactica, Alba Iulia</li> </ol>		
<b>8.2. Seminar-laborator</b>		
Prezentarea cerințelor, probelor și normelor de control. Organizarea colectivului. Verificarea nivelului grupei.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
Poziția fundamentală. Pasul adăugat lateral, înainte, înapoi.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
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
Conducerea mingii (driblingul)	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
Schimbarea de direcție. Oprirea într-un timp și în doi timpi.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
Aruncarea la coș de pe loc	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
Aruncarea la coș din dribling.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
Marcajul și demarcajul.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
Pătrunderea și depășirea. Da si du-te.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
Atacul în semicerc (cu apărare om la om). Așezare în teren.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
Încrucișarea și blocajul	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
Atacul în superioritate numerică.	Explicație,	2 ore

Apărarea în inferioritate numerică.	demonstrație, exersare	
Sistemele de atac: 1-2-2, 3-2, 2-3. Sisteme de apărare: om la om, zonă, combinate	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
Evaluare practică	Probă de control	2 ore

#### Bibliografie

11. Moanță, A., (2005) – *Baschet metodică*, Ed. Alpha, București.
12. Moanță, A., (2000) – *Pregătirea fizică în jocul de baschet*, PRO- Editura.
13. Negulescu, C., (1997) – *Metodica învățării și perfecționării tehnicii și tacticii jocului de baschet*, Ed. ANEFS, București.
14. Pop, H., (1996) – *Învățați baschet fără profesor*, Ed. Dacia, Cluj-Napoca
15. Pop, H., Roman, Gh., (2007) – *Baschetul în învățământul gimnazial și liceal*, Ed. Napoca Star, Cluj-Napoca.
16. Pop, H., Roman, Gh., (2001) – *Baschetul în școală*, Ed. Quo Vadis, Cluj-Napoca.
17. Predescu, T., (2000) – *Baschet-curs de bază*, Ed. ANEFS, București.
18. Predescu, T., Moanță, A., (2001) – *Baschetul în școală. Instruire-învățare*. Ed. Semne, București.
19. Sabău, E., (2003) – *Jocuri de mișcare-fundamente teoretice și practice*. Ed. ARVIN PRESS, București
20. Șimon S. (2017) *Fundamente științifice ale jocurilor sportive: Baschet*, Seria Didactica, Alba Iulia

#### 9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

În vederea schițării conținuturilor și alegerii metodelor de predare/învățare, titularul disciplinei a purtat discuții, atât cu reprezentanți ai instituțiilor publice, cât și cu cei din mediul privat. Discuțiile au vizat identificarea nevoilor și așteptărilor angajatorilor din domeniu și coordonarea cu alte programe similare din cadrul altor instituții de învățământ superior. Necesitate existenței unei asemenea discipline în planul de învățământ rezidă în faptul că este esențială pentru viitorii specialiști din domeniul educației fizice și a sportului ca să-și poată desfășura în condiții optime atât activitatea de predare cât și cea de cercetare.

#### 10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Pentru a putea susține examenul scris, studentul trebuie să fie declarat promovat în urma evaluării practice la seminarii. Cei care au toate prezentele la cursuri și au promovat examenul cu cel puțin nota 5 primesc un punct în plus la nota finală.	Examen scris	50%
10.5 Lucrări practice	Studentul trebuie să aibă cel puțin 10 prezente în cazul în care nu lucrează și 5 prezente în cazul în care lucrează (se demonstrează calitatea de angajat printr-o adeverință eliberată de la locul de muncă). În cazul în care studentul nu îndeplinește niciuna din condițiile de prezență la seminarii, acesta nu va promova evaluarea finală pentru lucrările practice și nu va putea susține examenul scris.	Evaluare practică	50%

#### 10.6 Standard minim de performanță:

- Cunoașterea, înțelegerea conceptelor, teoriilor și metodelor de bază ale domeniului și ale ariei de specializare; utilizarea lor adecvată în comunicarea profesională;
- Utilizarea cunoștințelor de bază pentru explicarea și interpretarea unor variate tipuri de concepte, situații, procese, proiecte etc. asociate domeniului.
- Cerințe pentru promovare
  - a) **Prezența:**
    - la curs nu este obligatorie, dar se acordă un punct în plus la nota finală celor care au frecventat toate cele 14 cursuri;
    - la lucrările practice studentul trebuie să aibă cel puțin 10 prezente în cazul în care nu lucrează și 5 prezente în cazul în care lucrează (se demonstrează calitatea de angajat printr-o adeverință eliberată de la locul de muncă). În cazul în care

studentul nu indeplineste niciuna din conditiile de prezenta la LP, acesta nu va promova evaluarea finala pentru lucrarile practice si nu va putea sustine examenul scris.

b) **Nota finala:**

- este compusa din 50% examenul scris (la care studentul trebuie sa obtina minim nota 5) si 50% in urma participarii la lucrarile practice (la care studentul trebuie sa obtina minim nota 5)

c) **Examenul:**

- examenul scris este de tip grila combinata cu subiecte ce presupun redactare, urmarindu-se verificarea terminologiei și a cunoștințelor specifice disciplinei. Se acorda 1 punct din oficiu.

**NOTA MINIMA PENTRU PROMOVARE ESTE 5**

Data completării  
01.10.2024

Semnătura titularului de curs



Semnătura titularului de seminar



Data avizării în departament

1.10.2024

Semnătura directorului de departament