

FIȘA DISCIPLINEI
Anul universitar 2022-2023
Anul de studiu II / 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 | Fundamentele științifice ale jocurilor sportive Baschet | 2.2. Cod disciplină | EFS II 04 |
| 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 | II | 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 | | | | | 15 |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren | | | | | 15 |
| Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri | | | | | 10 |
| Tutoriat | | | | | |
| Examinări | | | | | 4 |
| Alte activități | | | | | |
| 3.7 Total ore studiu individual | | | | | 44 |
| 3.8 Total ore din planul de învățământ* | | | | | 56 |
| 3.9 Total ore pe semestru | | | | | 100 |
| 3.10 Numărul de credite** | | | | | 4 |

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 | - Organizarea activităților instructiv-educative: 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; - Necesarul de mijloace și materiale: sala care să acomodeze cel puțin 50 de persoane, dotată cu proiector și ecran de proiectie. |
| 5.2. de desfășurarea a lucrarilor practice | - Organizarea activităților instructiv-educative: studentii se vor prezenta conform orarului, fara a schimba grupele; - Necesarul de mijloace și materiale: 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 | C2.1 Definirea și utilizarea adecvată a terminologiei din programele specifice activităților de educație fizică și sportive specifice programului de studii. |

| | |
|---|---|
| instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă, Sport și performanță motrică, Kinetoterapie și motricitate specială). | C2.1 Argumentarea, interpretarea, cooperarea cu concepte privind omul – sistem bio-psiho-social 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. |
| 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 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 |
| 7.2 Obiectivele specifice | Inițierea studenților în jocul de baschet Dobândirea cunoștințelor specifice, necesare practicării jocului de baschet Formarea capacității de aplicare în joc cu respectarea regulamentului |

8. Conținuturi

| 8.1 Curs | Metode de predare | Observații |
|---|-------------------------|------------|
| Istoricul jocului | Prelegerea și dezbateră | 2 ore |
| Bazele teoretice ale jocului de baschet | Prelegerea și dezbateră | 2 ore |
| Notiuni generale de regulament | Prelegerea și dezbateră | 2 ore |
| Tehnica jocului de baschet. Definiții și concepte | Prelegerea și dezbateră | 2 ore |
| Elementele tehnice specific jocului fără minge | Prelegerea și dezbateră | 2 ore |
| Elementele tehnice specific jocului cu minge | Prelegerea și dezbateră | 2 ore |
| Procedeele tehnice | Prelegerea și dezbateră | 2 ore |
| Tactica jocului de baschet | Prelegerea și dezbateră | 2 ore |
| Concepția de joc și pregătire | Prelegerea și dezbateră | 2 ore |
| Jocuri pregătitoare și ștafete aplicative pentru învățarea jocului de baschet | Prelegerea și dezbateră | 2 ore |
| Mijloace specifice jocului de baschet | Prelegerea și dezbateră | 2 ore |
| Noțiuni de organizare a jocului competițional | Prelegerea și dezbateră | 2 ore |
| Baschet 3x3 | Prelegerea și dezbateră | 2 ore |
| Recapitulare | Dezbateră | 2 ore |

Bibliografie

1. Roman, Gh., 2004, "Antrenamentul și competiția în sportul de performanță" Ed. Napoca Star, Cluj-Napoca
2. Roman, Gh., 2003, "Evaluarea în jocul de baschet" Ed. Napoca Star, Cluj-Napoca.
3. Roman, Gh., 2003, "Baschet-Evoluția componentelor fundamentale ale jocului" Ed. Napoca Star, Cluj-Napoca
4. Roman, Gh., 2003, "Baschet" Ed. Napoca Star, Cluj-Napoca
5. Colibaba – Evuleț, D., Bota, I., 1998 "Jocuri sportive"-Teorie și metodică" Ed. Aldin
6. Predescu T., Ghițescu I., 2000 "Pregătirea echipelor de performanță", Ed. Semne
7. Predescu T., Moanță A., 2001 "Baschetul școală. Instruire - învățare", Ed. Semne
8. Șimon S., 2017 Fundamente științifice ale jocurilor sportive: Baschet, Seria Didactica, Alba Iulia

| 8.2. Seminar-laborator | | |
|--|------------------------------------|-------|
| Prezentarea cerințelor, probelor și normelor de control. Organizarea colectivului. Verificarea nivelului grupei. | Explicație, demonstrație, exersare | 2 ore |
| Poziția fundamentală. Pasul adaugat 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 și din deplasare | Explicație, demonstrație, exersare | 2 ore |
| Marcajul și demarcajul. | Explicație, demonstrație, exersare | 2 ore |
| Pătrunderea și depășirea | Explicație, demonstrație, exersare | 2 ore |
| Dă și du-te | Explicație, demonstrație, exersare | 2 ore |
| Încrucișarea și blocajul | Explicație, demonstrație, exersare | 2 ore |
| Sisteme de atac- poziționare în teren | Explicație, demonstrație, exersare | 2 ore |
| Sisteme de apărare – poziționare în teren | Explicație, demonstrație, exersare | 2 ore |
| Evaluare practică | Probă de control | 2 ore |
| Bibliografie | | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Roman, Gh., 2004, "Antrenamentul și competiția în sportul de performanță" Ed. Napoca Star, Cluj-Napoca 2. Roman, Gh., 2003, "Evaluarea în jocul de baschet" Ed. Napoca Star, Cluj-Napoca. 3. Roman, Gh., 2003, "Baschet-Evoluția componentelor fundamentale ale jocului" Ed. Napoca Star, Cluj- Napoca 4. Roman, Gh., 2003, „ Baschet” Ed. Napoca Star , Cluj – Napoca 5. Colibaba – Evuleț, D., Bota, I., 1998 "Jocuri sportive"-Teorie și metodică" Ed. Aldin 6. Predescu T., Ghițescu I., 2000 "Pregătirea echipelor de performanță", Ed. Semne 7. Predescu T., Moanță A., 2001 "Baschetul școală. Instruire - învățare", Ed. Semne 8. Moanță, A., (2005) – Baschet metodică, Ed. Alpha, București. | | |

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 rezida 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 sustine examenul scris, studentul trebuie sa fie declarat promovat in urma evaluarii practice la seminarii. Cei care au toate prezentele la cursuri si au promovat examenul cu cel putin nota 5 primesc un punct in plus la nota finala. | Examen scris | 50% |
| 10.5 Lucrari practice | Studentul trebuie sa aiba cel putin 10 prezente in cazul in care nu lucreaza si 5 prezente in cazul in care lucreaza (se demonstreaza calitatea de angajat printr-o adeverinta eliberata de la locul de munca). In cazul in care studentul nu indeplineste niciuna din conditiile de prezenta la seminarii, acesta nu va promova evaluarea finala pentru lucrarile practice si nu va putea sustine examenul scris. | Evaluare practica | 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.
- Cerinte pentru promovare
 - Prezenta:**
 - la curs nu este obligatorie, dar se acorda un punct in plus la nota finala celor care au frecventat toate cele 14 cursuri;
 - la seminarii este obligatorie si pentru a-i putea fi evaluat referatul in vederea acordarii unei note, studentul trebuie sa aiba cel putin 10 prezente in cazul in care nu lucreaza si 5 prezente in cazul in care lucreaza (se demonstreaza calitatea de angajat printr-o adeverinta eliberata de la locul de munca). In cazul in 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.
 - Nota finala:**
 - este compusa din 50% examenul scris (la care studentul trebuie sa obtina minim nota 5) si 50% referatul intocmit in urma participarii la seminarii (la care studentul trebuie sa obtina minim nota 5)
 - 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
30.09.2022

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Data avizării în departament

Semnătura directorului de departament