

**FIȘA DISCIPLINEI**  
**Anul universitar 2024-2025**  
**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*	<b>Kinetoterapie și motricitate specială</b> - kinetoterapeut cod COR 226405 - profesor cultură fizică medicală cod COR 226406 - fiziokinetoterapeut cod COR 226401

**2. Date despre disciplină**

2.1. Denumirea disciplinei	Fundamentele științifice ale jocurilor sportive Baschet	2.2. Cod disciplină	KMS II 06
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)	C
		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	- <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 sa acomodeze cel puțin 50 de persoane, dotata cu proiector și ecran de proiectie.
5.2. de desfășurarea a lucrarilor practice	- <b>Organizarea activităților instructiv-educative:</b> studentii se vor prezenta conform orarului, fara a schimba grupele; - <b>Necesarul de mijloace și materiale:</b> sala care sa acomodeze cel puțin 25 de persoane, dotata cu echipamente specifice disciplinei

**6. Competențe specifice acumulate**

<b>Competențe profesionale</b>	<b>Competențe explicate prin descriptorii de nivel</b>
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	C2.1 Definirea și utilizarea adecvată a terminologiei din programele specifice activităților de

integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă, Sport și performanță motrică, Kinetoterapie și motricitate specială).	educație fizică și sportive specifice programului de studii. 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

<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 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
<b>Bibliografie</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Roman, Gh., 2004, "Antrenamentul și competiția în sportul de performanță" Ed. Napoca Star, Cluj-Napoca</li> <li>2. Roman, Gh., 2003, "Evaluarea în jocul de baschet" Ed. Napoca Star, Cluj-Napoca.</li> <li>3. Roman, Gh., 2003, "Baschet-Evoluția componentelor fundamentale ale jocului" Ed. Napoca Star, Cluj- Napoca</li> <li>4. Roman, Gh., 2003, „ Baschet” Ed. Napoca Star , Cluj – Napoca</li> <li>5. Colibaba – Evuleț, D., Bota, I., 1998 "Jocuri sportive"-Teorie și metodică" Ed. Aldin</li> <li>6. Predescu T., Ghițescu I., 2000 "Pregătirea echipelor de performanță", Ed. Semne</li> <li>7. Predescu T., Moanță A., 2001 "Baschetul școală. Instruire - învățare", Ed. Semne</li> <li>8. Moanță, A., (2005) – Baschet metodică, Ed. Alpha, București.</li> </ol>		

### 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 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%
<p>10.6 Standard minim de performanță:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– Cunoașterea, înțelegerea conceptelor, teoriilor și metodelor de bază ale domeniului și ale ariei de specializare; utilizarea lor adecvată în comunicarea profesională;</li><li>– Utilizarea cunoștințelor de bază pentru explicarea și interpretarea unor variate tipuri de concepte, situații, procese, proiecte etc. asociate domeniului.</li><li>– Cerinte pentru promovare<ul style="list-style-type: none"><li>a) <b>Prezenta:</b><ul style="list-style-type: none"><li>• la curs nu este obligatorie, dar se acorda un punct in plus la nota finala celor care au frecventat toate cele 14 cursuri;</li><li>• 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.</li></ul></li><li>b) <b>Nota finala:</b><ul style="list-style-type: none"><li>• 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)</li></ul></li><li>c) <b>Examenul:</b><ul style="list-style-type: none"><li>• 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.</li></ul></li></ul></li></ul> <p style="text-align: center;"><b>NOTA MINIMA PENTRU PROMOVARE ESTE 5</b></p>			

Data completării  
01.10.2024

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Data avizării în departament  
01.10.2024

Semnătura directorului de departament