

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ	Universitatea „1 Decembrie 1918”
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 3 ani / 6 semestre
1.6. Programul de studii	Educație fizică și sportivă

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. Simon Sorin		
2.4. Titularul activității de seminar	Lect. univ. dr. Simon Sorin		
2.5. Anul de studiu	III	2.6. Semestrul	I
		2.7. Tipul de evaluare	E
		2.8. Regimul disciplinei (O – obligatorie, Op – opțională, F – facultativă)	O

3. Timpul total estimat

3.1. Număr 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					30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					30
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					30
Tutoriat					-
Examinări					4
Alte activități					-
3.7 Total ore studiu individual	94				
3.8 Total ore din planul de învățământ	56				
3.9 Total ore pe semestru	150				
3.10 Numărul de credite	6				

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	Nu este cazul
5.2. de desfășurarea a seminarului/laboratorului	Sala de gimnastică – Balcon

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<p>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.</p> <p>C2 Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă, Sport și performanță motrică, Kinetoterapie și motricitate specială).</p> <p>C3 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.</p> <p>C4 Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației</p>
--------------------------------	---

	fizice și sportive, pe grupe de vârstă.
Competențe transversale	

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> Dobândirea de cunoștințe teoretice și practice referitoare la învățarea și consolidarea principalelor elemente și procedee tehnice specifice jocului de baschet, acțiunilor tactice individuale și colective precum și a principalelor noțiuni de regulament
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> Cunoașterea și însușirea procedeele tehnice și a acțiunilor tactice fundamentale. Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții prevăzute în programa școlară.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Locul și rolul baschetului în educația fizică școlară	Prelegere, discuții	2 ore
2. Prevederile programei școlare la ciclul primar	Prelegere, discuții	2 ore
3. Prevederile programei școlare la ciclul gimnazial	Prelegere, discuții	2 ore
4. Prevederile programei școlare la ciclul liceal	Prelegere, discuții	2 ore
5. Tehnica jocului de baschet	Prelegere, discuții	2 ore
6. Tactica jocului de baschet	Prelegere, discuții	2 ore
7. Metodica baschetului în învățământul primar		2 ore
8. Metodica baschetului în învățământul gimnazial	Prelegere, discuții	2 ore
9. Metodica baschetului în învățământul liceal	Prelegere, discuții	2 ore
10. Jocuri pregătitoare și ștafete aplicate pentru învățarea jocului de baschet	Prelegere, discuții	4 ore
11. Activitatea profesorului de educație fizică, antrenor al echipei reprezentative	Prelegere, discuții	2 ore
12. Regulamentul de desfășurare al unei competiții școlare	Prelegere, discuții	2 ore
13. Metodica învățării arbitrajului în școală	Prelegere, discuții	2 ore

8.2 . BIBLIOGRAFIE

- Moanță, A., (2005) – *Baschet metodică*, Ed. Alpha, București.
- Moanță, A., (2000) – *Pregătirea fizică în jocul de baschet*, PRO- Editura.
- Negulescu, C., (1997) – *Metodica învățării și perfecționării tehnicii și tacticii jocului de baschet*, Ed. ANEFS, București.
- Pop, H., Roman, Gh., (2001) – *Baschetul în școală*, Ed. Quo Vadis, Cluj-Napoca.
- Pop, H., Roman, Gh., (2007) – *Baschetul în învățământul gimnazial și liceal*, Ed. Napoca Star, Cluj-Napoca.
- Pop, H., (1996) – *Învățați baschet fără profesor*, Ed. Dacia, Cluj-Napoca
- Predescu, T., (2000) – *Baschet-curs de bază*, Ed. ANEFS, București.
- Predescu, T., Moanță, A., (2001) – *Baschetul în școală. Instruire-învățare*. Ed. Semne, București.
- Sabău, E., (2003) – *Jocuri de mișcare-fundamente teoretice și practice*. Ed. ARVIN PRESS, București

9. Seminar	Metode de predare	
1. Poziția fundamentală. Pasul adăugat lateral, înainte, înapoi.	Demonstratii, exercitii, jocuri	2 ore
2. Ținerea, prinderea și pasarea mingii de pe loc. Pasarea mingii de pe loc urmată de deplasare și pasarea mingii din deplasare.	Demonstratii, exercitii, jocuri	2 ore
3. Conducerea mingii (driblingul)	Demonstratii, exercitii, jocuri	2 ore

4. Schimbarea de direcție. Oprirea într-un timp și în doi timpi.	Demonstratii, exercitii, jocuri	2 ore
5. Aruncarea la coș de pe loc	Demonstratii, exercitii, jocuri	2 ore
6. Aruncarea la coș din dribling.	Demonstratii, exercitii, jocuri	2 ore
7. Marcajul și demarcajul.	Demonstratii, exercitii, jocuri	2 ore
8. Pătrunderea și depășirea. Da si du-te.	Demonstratii, exercitii, jocuri	2 ore
9. Atacul în semicerc (cu apărare om la om). Așezare în teren.	Demonstratii, exercitii, jocuri	2 ore
10. Încrucișarea și blocajul	Demonstratii, exercitii, jocuri	2 ore
11. Atacul în superioritate numerică. Apărarea în inferioritate numerică.	Demonstratii, exercitii, jocuri	2 ore
12. Sistemele de atac: 1-2-2, 3-2, 2-3. Sisteme de apărare: om la om, zonă, combinate	Demonstratii, exercitii, jocuri	4 ore
13. Verificare		2 ore

9.1. 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., Roman, Gh., (2001) – *Baschetul în școală*, Ed. Quo Vadis, Cluj-Napoca.
5. Pop, H., Roman, Gh., (2007) – *Baschetul în învățământul gimnazial și liceal*, Ed. Napoca Star, Cluj-Napoca.
6. Pop, H., (1996) – *Învățați baschet fără profesor*, Ed. Dacia, Cluj-Napoca
7. Predescu, T., (2000) – *Baschet-curs de bază*, Ed. ANEFS, București.
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

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

--

11. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	<i>Evaluare finala</i>	Examen scris	50%
10.5 Seminar/laborator	<i>Evaluare finala</i>		
	<i>Activitate la seminar</i>	- nota pentru activități aplicative	50%
10.6 Standard minim de performanță: îndeplinirea standardelor minime prevăzute			

Data completării

.....

Semnătura titularului de curs

.....

Semnătura titularului de seminar

.....

Data avizării în departament

.....

Semnătura director de departament

.....