

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

1.1. Institutia de invatamant superior	Universitatea de Vest din Timisoara
1.2. Facultatea	Facultatea de Educatie Fizica si Sport
1.3. Departamentul	Educatie Fizică și Sportivă
1.4. Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5. Ramura de știință	Știința sportului și educației fizice
1.6. Ciclul de studii	Licență
1.7. Programul de studii / calificarea	<b>Educatie Fizică și Sportivă - Învățământ cu Frecvență Redusă/</b> Profesor in invatamantul primar –cod C.O.R 234101, Profesor in invatamantul gimnazial –cod C.O.R 233002 Cercetator in educatie fizica si sport- cod C.O.R. 226909 Asistent de cercetare in educatie fizica si sport- cod C.O.R 226910 Consilier sportiv- cod C.O.R 226911

### 2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	BASCHET2						
2.2. Titularul activităților de curs	Conf.dr. Csilla Grădinaru						
2.3. Titularul activităților de lucrari practice	Conf.dr. Csilla Grădinaru						
2.4. Anul de studii	2	2.5. Semestrul	3	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7. Regimul disciplinei	DF

### 3. Timpul total estimat (ore pe semestru al activităților didactice)

3.1. Număr de ore pe săptămână	1	din care: 3.2 curs		3.3. lucrari practice	1
3.4. Total ore din planul de învățământ	14	din care: 3.5 curs		3.6. lucrari practice	14
<b>Distribuția fondului de timp</b>					<b>70 ore</b>
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate/pe teren					20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					18
Tutorat					-
Examinări					8
Alte activități: Participarea in calitate de observator/spectator la minim doua meciuri de baschet divizia A sau B.					4
3.7. Total ore studiu individual	70				
3.8. Total ore pe semestru	84				
3.9. Număr de credite	3				

### 4. Precondiții (acolo unde e cazul)

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

### 5. Condiții (acolo unde e cazul)

5.1. de desfășurarea a cursului	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sala de curs echipată cu videoproiector;</li> <li>• Prezență obligatorie conform regulamentului universitar și a scutirilor de frecvență;</li> <li>• Studentiiilor nu le este permis sa intarzie;</li> <li>• Telefoanele trebuie puse pe modul silențios.</li> </ul>
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sală de sport dotata cu panouri de baschet, mingi de baschet marimea 6 si 7, jaloane, maieuri de departajare, fluier, cronometru;</li> <li>• Prezență este obligatorie conform regulamentului universitar și a scutirilor de frecvență;</li> <li>• Studentiiilor nu le este permis sa intarzie;</li> <li>• Studentii care nu pot participa la lucrarile practice din cauza unor accidentari trebuie sa fie prezenti la ora si sa noteze exercitiile desfasurate in cadrul lectiei;</li> <li>• Studentii trebuie sa poarte echipament sport si incaltaminte speciala pentru sala;</li> <li>• Telefoanele trebuie puse pe modul silențios.</li> </ul>

### 6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> <li>• C.1 Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientarea interdisciplinară</li> <li>• C.2 Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare cu accent interdisciplinar</li> <li>• C.3 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</li> <li>• C.4 Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă</li> <li>• C.5 Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului</li> </ul>
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ct.1 Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie personală</li> <li>• Ct.2 Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a condițiilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive</li> </ul>

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Dezvoltarea unui set complex de competențe necesare specialistului în știința sportului și a educației fizice astfel încât acesta să poată analiza domeniul din perspectivă
--	---

	critică. Aceasta îl va ajuta în adaptarea acestor competențe la mediul social- profesional de lucru, precum și la îndeplinirea obiectivelor curriculare.
7.2. Obiectivele specifice	<p>O.c.1.1 Să descrie elementele componente ale tehnicii jocului de baschet;</p> <p>O.ap.1.2 Să identifice și să cunoască tehnica de execuție a procedeele tehnice de baza ale jocului de baschet;</p> <p>O.at.1.3 Să argumenteze utilizarea jocului de baschet ca mijloc al educației fizice școlare.</p> <p>O.c.2.1 Să prezinte acțiunile tactice de atac și de apărare care asigură caracterul bilateral al jocului de baschet;</p> <p>O.ap.2.2 Să identifice diferite sisteme de joc și modul de adaptare al acestora la componenta echipei;</p> <p>O.at.2.3 Să argumenteze caracterul de colaborare al jocului de baschet și influența practicării acestui joc sportiv asupra dezvoltării psiho-sociale a elevilor/studentilor.</p> <p>O.c.3.1 Să prezinte regulamentul jocului de baschet și modul de aplicare al acestuia.</p> <p>O.ap.3.2 Să identifice principalele abateri de la regulament și greșeli care pot conduce la schimbarea posesiei mingii;</p> <p>O.at.3.3 Să argumenteze importanța respectării regulilor în activitatea sportivă și să transfere aceste atitudini în viața socială.</p> <p>4.1.Oc. Să cunoască efectele practicării jocului de baschet</p> <p>4.2.Oap. Să opereze cu mijloace specifice în sfera motricității.</p> <p>4.3.Oat. Să formeze obișnuința de practicare independentă a jocului de baschet.</p> <p>5.1.Oc. Să cunoască formele și modelele de joc pentru diferitele categorii de vârstă.</p> <p>5.2.Oap. Să adapteze sistemele de acțiune în funcție de vârsta subiecților și mediului de desfășurare a jocului.</p> <p>5.3.Oat. Să manifeste interes pentru promovarea jocului de baschet în medii diverse.</p>

## 8. Conținuturi\*

8.2. Lucrări practice	Metode de predare	Observații
<p>1. Jocul fără minge. (2 ore) (Oap.1.2.) (O.at.1.3)</p> <p>1.1. Deplasările în teren;</p> <p>1.2. Schimbările de direcție;</p>	Prelegere	<p>De când se joacă baschetul?</p> <p>Cum a apărut jocul de baschet?</p> <p>Evoluția în timp a jocului de baschet</p> <p>Bazele generale ale teoriei și metodicii baschetului</p> <p>Prezentare ppt</p> <p>Referințe:</p> <p>Grădinaru, Cs. (2009) Probleme de instruire în jocul de baschet, Editura Politehnica, Timișoara, pag. 7-12</p>

1.3. Opririle; 1.4. Poziția fundamentală de apărare; 1.5. Mișcările aparatorului.			
2. Învățarea și consolidarea jocului cu mingea. (2 ore) (Oap.1.2.) (Oap.3.2.) 2.1. Prinderea mingii; 2.2. Pivotarile.	Prelegere interactivă		Ce cuprinde domeniul jocului de baschet? Care sunt caracteristicile jocului competițional? Care sunt influențele practicării jocului de baschet asupra organismului Referințe: Grădinaru, Cs. (2009) Probleme de instruire în jocul de baschet. Editura Politehnica, Timișoara, pag.13-23
3. Pasarea mingii. (6 ore) (Oap.1.2.) (Oap.3.2.) 3.1.Pasarea mingii de pe loc; 3.2. Pasarea mingii urmata de deplasare; 3.3.Pasarea mingii din deplasare.	Prelegere, conversație Prezentare și animații ppt		Care sunt semnele convenționale în jocul de baschet? Ce înțelegem prin tabel sinoptic? Care sunt elementele în subordine ale noțiunii de tehnică? Referințe: Grădinaru, Cs. (2009) Probleme de instruire în jocul de baschet. Editura Politehnica, Timișoara, pag.21-58 Predescu, T., Grădinaru, Cs. (2005) Baschet. Tehnică-Tactică. Editura Olympia EUV, Timișoara, pag.10-58
4. Aruncarea la cos. (10 ore) (Oap.1.2.) (Oap.3.2.) 4.1. Aruncarea la cos de pe loc cu o mână de deasupra capului; 4.2. Aruncarea la cos din deplasare; 4.3. Aruncarea la cos din saritură.	Prelegere Prezentare și animații ppt		Ce înțelegem prin tactica jocului de baschet? Care sunt elementele în subordinea tacticii? Care sunt caracteristicile tacticii? Bazele tacticii în atac și apărare Referințe: Grădinaru, Cs. (2009) Probleme de instruire în jocul de baschet. Editura Politehnica, Timișoara, pag.59-80 Predescu, T., Grădinaru, Cs. (2005) Baschet. Tehnică-Tactică. Editura Olympia EUV, Timișoara, pag.59-149
5. Driblingul. (6 ore) (Oap.1.2.) (Oap.3.2.) 5.1. Driblingul pe loc; 5.2. Driblingul din deplasare; 5.3. Schimbarea mâinii de dribling.	Prelegere, conversație		Care sunt sistemele de desfășurare ale competițiilor? Regulamentul în vigoare Cum se stabilește regulamentul de desfășurare al unei competiții școlare? Referințe: Grădinaru, Cs. (2009) Probleme de instruire în jocul de baschet. Editura Politehnica, Timișoara, pag.81-88
6. Învățarea acțiunilor tactice individuale de atac și apărare. (4 ore) (Oap.2.2.) (Oap.3.2.) 6.1. Marcajul agresiv și diferențiat; 6.2. Demarcajul lateral și în adâncime; 6.3. Pătrunderea pe partea mingii și din partea opusă acesteia; 6.4. Depasirea.			
7. Consolidarea structurilor de bază ale jocului în atac și apărare în cadrul unor relații atacant-apărător. (2 ore) (Oap.2.2.)		<b>Metode de predare</b>	<b>Observații</b>

(O.at.2.3) 7.1. Relatia 1x1; 7.2. Relatia 2x2; 7.3. Relatia 3x3.		
8. Tactică colectivă – învățarea și consolidarea combinațiilor tactice in atac. (2 ore) (Oap.2.2.) (O.at.2.3) 8.1. Combinatia tactica „dă și du-te”; 8.2. Incrucișarea simplă; 8.3. Atacul în superioritate numerică (2x1, 3x2).	Explicația, demonstrația, exersarea globală/analitica, algoritimizarea, problematizarea.	Instruire frontala: - se utilizează jocuri dinamice, - concursuri, - ștafete, - circuite.
9. Tactică colectivă – învățarea și consolidarea combinațiilor tactice in aparare. (2 ore) (Oap.2.2.) (O.at.2.3) 9.1. Inchiderea pătrunderii; 9.2. Alunecarea, apărarea în inferioritate numerică (1x2, 2x3).	Explicația, demonstrația, exersarea globală/analitica, algoritimizarea, problematizarea.	Instruire frontala: - se utilizează jocuri dinamice, - concursuri, - ștafete, - circuite.
10. Învățarea contraatacului și apărării împotriva contraatacului. (2 ore) (Oap.2.2.) 10.1. Contraatac cu pasă la vârf 10.2. Contraatac cu intermediar.	Explicația, demonstrația, exersarea globală/analitica, algoritimizarea, problematizarea.	Instruire frontala: - se utilizează jocuri dinamice, - concursuri, - ștafete, - circuite.
11. Sisteme de aparare. (2 ore) (Oap.2.2.) 11.1. Apărare om la om (normal și agresiv); 11.2. Aparare in zona.	Explicația, demonstrația, exersarea globală/analitica, algoritimizarea, problematizarea.	Instruire pe grupe: - se utilizează jocuri dinamice, - concursuri, - ștafete, - circuite.
12. Sisteme de atac. (2 ore) (Oap.2.2.) 12.1. Sistemul de atac pe semicerc; 12.2. Sistemul de atac cu un jucator pivot; 12.3. Sistemul de atac cu un jucator centru si un jucator pivot.	Explicația, demonstrația, exersarea globală/analitica, algoritimizarea, problematizarea.	Lucrul frontal: - se utilizează jocuri dinamice, - concursuri, - ștafete, - circuite.
	Explicația, demonstrația, exersarea globală/analitica, algoritimizarea, problematizarea.	Instruire pe grupe: - se utilizează jocuri dinamice, - concursuri, - ștafete, - circuite.
		-
		-
		-

		-
		-
		-

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

- Studenții vor dobândi deprinderi și abilități specifice jocului de baschet, având capacitatea de a practica, analiza și studia acest sport ca activitate de timp liber, competițională sau ca domeniu de cercetare. De asemenea, le va forma un discurs argumentat și adaptat care să promoveze practicarea baschetului de către toate categoriile de populație.
- Studiarea aprofundată a disciplinei baschet oferă studenților posibilitatea utilizării acestui joc sportiv ca mijloc al educației fizice conform programelor școlare în vigoare și corelat cu așteptările angajatorilor: Inspectoratul școlar Județean, Instituțiile de învățământ preuniversitar, asociații profesionale etc.

### 10. Evaluare

Tip de activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
<b>10.4. Curs</b>			Notă de la 1 la 10
	O.c.1.1; O.ap.1.2.;O.at.1.3 O.c.2.1; O.ap.2.2.;O.at.2.3 O.c.3.1; O.ap.3.2.;O.at.3.3	<b>Examen oral</b>	<b>50%</b>
<b>10.5. Lucrari practice</b>			Notă de la 1 la 10
	O.c.1.1; O.ap.1.2.;O.at.1.3 O.c.3.1; O.ap.3.2.;O.at.3.3	Evaluarea nivelului de însușire a procedurilor tehnice învățate prin intermediul unui traseu aplicativ.	<b>20%</b>
	O.c.2.1; O.ap.2.2.;O.at.2.3 O.c.3.1; O.ap.3.2.;O.at.3.3	Evaluarea capacității de a aplica componentele tactice ale jocului de baschet în cadrul jocului bilateral.	<b>20%</b>
		Participare activă: Se înregistrează frecvența și valoarea implicării în procesul didactic.	<b>10%</b>

### 10.6. Standard minim de performanță

Nota finală se calculează prin însumarea notelor de la curs cu cele de la lucrările practice. Ambele note trebuie să fie minim cinci pentru a îndeplini condițiile de trecere.

#### **OBSERVAȚIE!**

Pentru ca studenții să se poată prezenta la examenul oral, aceștia trebuie să îndeplinească cerințele de prezentare la lucrările practice și să fie notați cu minim nota cinci.

Data completării  
10.09.2019

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de lucrari practice

Semnătura directorului de departament