

**FIȘA DISCIPLINEI**
**1. Date despre program**

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea de Vest din Timișoara
1.2. Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3. Departamentul	Kinetoterapie și Motricitate specială
1.4. Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii / calificarea	Alte facultăți

**2. Date despre disciplină**

2.1. Denumirea disciplinei		BASCHET					
2.2. Titularul activităților de curs							
2.3. Titularul activităților de seminar		Lect.dr. Miron Paul					
2.4. Anul de studii	I+II	2.5. Semestrul	1,2,3,4	2.6. Tipul de evaluare	C	2.7. Regimul disciplinei	Ob.

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

3.1. Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs		3.3. seminar/laborator	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	112	din care: 3.5 curs		3.6. seminar/laborator	112
<b>Distribuția fondului de timp</b>					<b>ore</b>
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate/pe teren					
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					
Examinări					
Tutorat					
Examinări					
Alte activități ...					
3.7. Total ore studiu individual					
3.8. Total ore pe semestru	28				
3.9. Număr de credite					

**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	
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului	• Sală de sport, teren baschet

## 6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	C.P.1. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar. C.P.2. 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. C.P.3. Evaluarea nivelului de pregătire a practicantilor activităților de educație fizică și sport. C.P.4. Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului.
Competențe transversale	C.T.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 profesională. C.T.2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive.

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Cunoașterea necesității activității de educație fizică și sport și importanța jocurilor sportive în menținerea sănătății. Folosirea jocului de baschet în ameliorarea nivelului de pregătire. Formarea deprinderii de a aplica procedeele tehnice de bază în jocul bilateral și de a opera cu principalele prevederi regulamentare.
7.2. Obiectivele specifice	1Oc. Să cunoască tehnica de execuție a acțiunilor de joc. 1Oap. Să cunoască mecanismul eficienței acțiunilor de joc. 1Oat. Să manifeste preocupare pentru formarea reprezentării corecte a exercițiilor. 2Oc. Să cunoască efectele practicării jocului de baschet. 2Oap. Să opereze cu mijloace specifice în sfera motricității. 2Oat. Să formeze obișnuința de practicare independentă a jocului de baschet. 3Oc. Să identifice voleiul românesc în trecut și prezent. 3Oap. Să studieze modele de jucători. 3Oat. Să susțină activitatea de performanță la nivel local și național. 4Oc. Să cunoască regulamentul de joc și de organizare a unei competiții. 4Oap. Să aplice prevederile regulamentare în calitate de arbitru. 4Oat. Să manifeste imparțialitate în aplicarea regulamentului de joc.

## 8. Conținuturi\*

8.2. Seminar/laborator	Metode de predare	Observații
Cunoștințe, deprinderi și priceperi de a juca baschet aplicând acțiunile de joc pentru începători și avansați (4 ore) 1Oap., 1Oat.	Demonstrația Exersarea	-Se lucrează individual, pe perechi și în grup
Prinderea, ținerea și pasarea mingii de pe loc, din mers, din alergare cu o mână și cu două mâini. (4 ore) 1Oap., 1Oat.	Demonstrația Exersarea	-Se lucrează individual, pe perechi și pe echipe
Opririle într-un timp, în doi timpi, pivotările. (4 ore) 1Oap., 1Oat.	Demonstrația Exersarea	-Se lucrează individual (frontal)
Driblingul și toate variantele lui utilizate în joc. (8 ore) 1Oap., 1Oat.	Demonstrația Exersarea	-Se lucrează individual

Aruncarea la coș: cu o mână de sus din față, din alergare și din dribling. (8 ore) 1Oap., 1Oat.	Demonstrația Exersarea	-Se lucrează individual
Acțiuni tactice individuale și colective de atac și apărare. (28 ore) 2oap., 2Oat., 3Oap., 3Oat.	Demonstrația Exersarea	-Se lucrează în grup
Exersarea jocului bilateral, utilizând toate coșurile avute la dispoziție: 2x2, 3x3, 5x5 (56 ore) 3Oap., 3Oat., 4Oap., 4Oat.	Demonstrația Exersarea	-Se lucrează în echipă cu efectiv redus și cu efectiv complet
<b>Bibliografie</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bachner, L., Grădinaru, Cs. (1996) <i>Baschet – Metodica învățării</i>, Universitatea de Vest, Timișoara.</li> <li>2. Hrișcă, A., Negulescu, C.(1981) <i>Baschet. Tehnică și tactică individuală. Metodica învățării</i>, Editura Sport-Turism, București.</li> <li>3. Predescu, T. (2000) <i>Baschet</i>, Editura Spicon, Tg.Jiu.</li> <li>4. Predescu, T., Moanță, A. (2001) <i>Baschetul în școală. Instruire – învățare</i>, Editura Semne, București.</li> <li>5. Predescu, T., Grădinaru, Cs. (2005) <i>Baschet. Tehnică – Tactică</i>, Editura Universității de Vest, Timișoara.</li> <li>6. Vasilescu, L. (1983) <i>Baschet. Bazele tacticii</i>, Editura Sport-Turism, București.</li> </ol>		

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

Studentii vor conștientiza efectele practicării jocului de baschet ca mijloc de menținere a unei stări de sănătate optime cât și de coagulare a echipei în activitatea profesională pe care o vor desfășura.

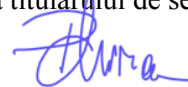
### 10. Evaluare

Tip de activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
<b>10.4. Curs</b>			
<b>10.5. Seminar/laborator</b>	Însușirea deprinderilor specifice	Probe de control	50%
	Criteriul progresului realizat		50%
<b>10.6. Standard minim de performanță:</b>			
Stăpânirea acțiunilor de joc și a conținutului programei la nivel minimal. Frecventarea orelor potrivit cerințelor facultății.			

Data completării  
1.09.2017

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar



Semnătura directorului de departament

