

### FIȘA DISCIPLINEI\*

#### 1. Date despre program

Instituția de învățământ superior	Universitatea Lucian Blaga din Sibiu
Facultatea	Facultatea de Științe
Departament	Științe ale mediului, Fizica și Educație fizică și sport
Domeniul de studiu	Educație fizică și sport
Ciclul de studii	Licenta
Specializarea	Educație Fizică și Sportivă

#### 2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	<b>Fundamentele științifice ale jocului de baschet</b>			
Codul cursului	Tipul cursului	An de studiu	Semestrul	Număr de credite
380606F011005	0	1	1	4
Tipul de evaluare	Categoría formativă a disciplinei <i>DF</i>			
Examen	E			
Titular activități curs	Lector univ.dr Alexandru Hulpus			
Titular activități seminar / laborator/ proiect	Lector univ.dr Alexandru Hulpus			

#### 3. Timpul total estimat

Extinderea disciplinei în planul de învățământ – număr de ore pe săptămână				
Curs	Seminar	Laborator	Proiect	Total
1	2	-	-	3
Extinderea disciplinei în planul de învățământ – Total ore din planul de învățământ				
Curs	Seminar	Laborator	Proiect	Total ( <i>NOAD<sub>sem</sub></i> )
14	28	-	-	42
Distribuția fondului de timp pentru studiu individual				Nr.ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe				18
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren				20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri				16
Tutoriat:				4
Examinări:				2
Total ore alocate studiului individual ( <i>NOSI<sub>sem</sub></i> )				58
<b>Total ore pe semestru (<i>NOAD<sub>sem</sub> + NOSI<sub>sem</sub></i>)</b>				<b>100</b>

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

De curriculum	-
De competențe	-

#### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

De desfășurare a cursului	Sala de curs a facultății
De desfășurare a sem/lab/pr	Sala de curs a facultății

**ULBS**

Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu

Ministerul Educației Naționale

Facultatea de Științe

Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu

**6. Competențe specifice acumulate**

Competențe profesionale	<p>Proiectarea și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară</p> <p>Organizarea curriculumului integrat pentru disciplina Metodica disciplinei baschet ,instruire și învățare, cu accent interdisciplinar.</p> <p>Evaluarea potrivit cerințelor/ obiectivelor metodicii disciplinei baschet, instruire și învățare, cu accent interdisciplinar.</p> <p>Însușirea și aprofundarea problemelor legate de evoluția practicării exercițiilor fizice.</p> <p>Lărgirea bagajului de cunoștințe privind evoluția baschetului si a fenomenului sportiv, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic</p> <p>Evaluarea nivelului de pregătire teoretica.</p> <p>Transmiterea noțiunilor utilizate in baschet, explicarea termenilor de bază al jocului de baschet.</p> <p>Cunoasterea,intelegerea conceptelor,teoriilor si metodelor de baza ale domeniului si ale ariei de specializare si utilizarea lor adecvata in comunicarea profesionala.</p>
Competențe transversale	<p>Organizarea de sesiuni de referate pe o tematică din baschet</p> <p>Stimularea utilizării limbajului de specialitate în diferite situații.</p> <p>Susținerea și inițierea de conversații pe teme date.</p> <p>Abilitatea activităților specifice muncii in echipă; autonomia învățării.</p>

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

Obiectivul general al disciplinei	Realizarea legăturii jocului de baschet cu sistemul disciplinelor ce alcătuiesc știința educației fizice și a sportului, prin însușirea și aprofundarea cunoștințelor teoretice fundamentale ale baschetului si aplicarea lor in domeniu .
Obiectivele specifice	<p>Abordarea metodologiei cercetării științifice în domeniul jocului de baschet.</p> <p>Lărgirea bagajului de cunoștințe privind evoluția baschetului ca fenomenul sportiv.</p> <p>Insusirea procedeeor tehnico-tactice funfamentale ale jocului de baschet.</p> <p>Dobândirea sistemului de cunostiinte de specialitate necesare predarii jocului de baschet.</p> <p>Însusirea notiunilor de regulament si de organizare de competitii .</p>

**8. Conținuturi**

<b>Curs</b>		<b>Nr. ore</b>
Curs 1	1. Aspecte generale. Evoluția jocului de baschet.	1
Curs 2	2. Rolul FRB. și a marilor competiții în procesul jocului.	2
Curs 3	2.Elementele fundamentale ale jocului de baschet	1
Curs 4	4.Obiectul și problemele teoriei și metodicii jocului de baschet.	2
Curs 5	5. Locul și rolul baschetului în sistemul nostru de educație fizică și sport.	2
Curs 6	6.Legătura jocului de baschet cu sistemul disciplinelor ce alcătuiesc știința educației fizice și a sportului.	2



# ULBS

Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu

Ministerul Educației Naționale

Facultatea de Științe

Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu

Curs 7	7. Problematika și metodologia cercetării științifice în domeniul jocului de baschet.	2
Curs 8	8. Caracteristicile jocului de baschet : - accesibilitatea ; - variabilitatea în solicitarea la efort ; - multilateralitatea ; - alte caracteristici .	2
<b>Total ore curs:</b>		<b>14</b>
<b>Seminar/Laborator</b>		Nr. ore
Sem 1	1. Concepția de joc- concepția tactică(atacul și apărarea).	4
Sem 2	2. . Tehnica și tactica individuală. Particularități tehnico-tactice individuale.	4
Sem 3	3. . Tehnica apărării în jocul de baschet.	2
Sem 4	4. Atacul în jocul de baschet. Aspecte importante ale atacului.	4
Sem 5	5. Tactica colectivă în jocul de baschet.	2
Sem 6	6. Conținutul tacticii în jocul de baschet;	4
Sem 7	7 Combinații tactice.	2
Sem 8	8 Tactica colectivă în apărare. Apararea zona.	2
Sem 9	9 Tranzitia ofensiva. Contraatacul	4
<b>Total ore seminar/laborator</b>		<b>28</b>

### Metode de predare

Explicația, exemplificarea, conversația euristică, învățarea prin cooperare, studiul documentelor.	Explicația, conversația euristică.	
--	------------------------------------	--

### Bibliografie

	-Moanță, A., <i>Baschet metodică</i> , Ed. Alpha, București,2005. -Moanță,A., <i>Pregătirea fizică în jocul de baschet</i> , PRO- Editura, 2000. -Popescu, F., <i>Baschet – Curs de baza ,ed a 2-a</i> ,Editura Fundatiei Romaniaia de Maine ,Bucuresti 2010. - Tataru, C., <i>Baschet- Bazele teoriei si metodicii</i> . Editia a II a, Editura "Alma Mater", Sibiu 2008. - Tataru, C. , <i>Antrenamentul sportiv</i> , Editura "Alma-Mater" Sibiu,2008, suport de curs. -Roman Gh., <i>Curs de baschet</i> , Edit. Univ."Babeș-Bollay"Cluj-Napoca, 1991.
Referințe bibliografice suplimentare	1.Dragnea, A., Bota A. - <i>Teoria activităților motrice</i> - Editura didactică și pedagogică, București, 1999 2. Teodorescu L., <i>Probleme de teorie și metodică în jocurile sportive</i> , Edit.Sport-Turism, București, 1995.

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

Continuturile sunt coroborate cu problematica evoluției jocului de baschet și a practicării exercițiilor fizice. Disciplina corespunde standardelor generale educației fizice și sportului,contribuind la formarea competențelor profesionale și transversale a absolvenților specific programului de studiu.
---

**ULBS**

Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu

Ministerul Educației Naționale

Facultatea de Științe

Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu

**10. Evaluare**

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere în nota finală	Obs.**
Curs	Examen	Lucrare scrisă cu subiecte teoretice și aplicații.	70% 10% din oficiu	
Laborator		Media notelor acordate pentru activitatea la seminar.	20%	
Standard minim de performanță				
Însușirea în proporție de 50 % a cunoștințelor teoretice aferente disciplinei . Nota 5				

(\*) Fișa disciplinei cuprinde componente adaptate persoanelor cu dizabilități, în funcție de tipul și gradul acestora.

(\*\*) CPE – condiționează participarea la examen; nCPE – nu condiționează participarea la examen; CEF - condiționează evaluarea finală;

Data completării: 26.09.2018

Data avizării în Departament: 01.10.2018

	Grad didactic, titlul, prenume, numele	Semnătura
Titular disciplină	Lect. univ.dr.Alexandru Hulpus	
Director de departament	Lect.univ.dr Voichita Gheoca	