

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	Licență
Specializarea	Educație fizică și sportivă

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	Metodica predării baschetului în școală			
Codul cursului	Tipul cursului	An de studiu	Semestrul	Număr de credite
380607S02I010		1	2	5
Tipul de evaluare	Categoría formativă a disciplinei <i>D.S.</i>			
Examen				
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	Lucrări practice	Total
2	-	-	2	4
Extinderea disciplinei în planul de învățământ – Total ore din planul de învățământ				
Curs	Seminar	Laborator	Lucrări practice	Total ($NOAD_{sem}$)
28	-	-	28	56
Distribuția fondului de timp pentru studiu individual				Nr. ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe				20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren				25
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri				20
Tutoriat:				4
Examinări:				2
Total ore alocate studiului individual ($NOSI_{sem}$)				69
Total ore pe semestru ($NOAD_{sem} + NOSI_{sem}$)				125

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	Sala de sport a facultății

**ULBS**

Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu

Ministerul Educației Naționale
Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu
Facultatea de Științe

sem/lab/pr	
------------	--

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 și a fenomenului sportiv, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic</p> <p>Evaluarea nivelului de pregătire teoretică.</p> <p>Transmiterea noțiunilor utilizate în baschet, explicarea termenilor de bază al jocului de baschet.</p> <p>Cunoașterea, înțelegerea conceptelor, teoriilor și metodelor de bază ale domeniului și ale ariei de specializare și utilizarea lor adecvată în comunicarea profesională.</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>Suținerea și inițierea de conversații pe teme date.</p> <p>Abilitatea activităților specifice muncii în echipă; autonomia învățării.</p> <p>Operarea cu programe digitale, documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională</p>

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

Obiectivul general al disciplinei	Însușirea și aprofundarea cunoștințelor teoretice fundamentale ale baschetului și aplicarea lor în domeniul .
Obiectivele specifice	<p>Însușirea procedurilor tehnico-tactice fundamentale ale jocului de baschet.</p> <p>Dobândirea sistemului de cunoștințe de specialitate necesare predării jocului de baschet.</p> <p>Însușirea noțiunilor de regulament și de organizare de competiții .</p>

8. Conținuturi

Curs		Nr. ore
Curs 1	1. Baschetul-disciplină sportivă școlară :-baschetul în școală ;-baschetul în lecția de educație fizică ;-baschetul în activitatea sportivă de masă a elevilor, studenților și adulților (-organizare de competiții).	4
Curs 2	2. Metodologia generală a predării jocului de baschet:-principiile de bază ale instruirii;-stadiile instruirii;-etapele însușirii acțiunilor de joc;-metodica învățării acțiunilor de joc în baschet(ex-metodica învățării pasării mingii;-metodica învățării acțiunilor de joc.	4
Curs 3	3. Metode, procedee metodice, forme de organizare a lecției: explicarea – demonstrarea, exersarea frontală, exersarea în circuit, exersarea globală, lucrul pe părți, repetarea multiplă.	4



ULBS

Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu

Ministerul Educației Naționale
Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu
Facultatea de Științe

Curs 4	4. Concepția generală de joc a baschetului -concepția individuală și colectivă(atacul și apărarea).	8
Curs 5	5. Pregătirea fizică în jocul de baschet : orientare generală în metodică pregătirii fizice.	4
Curs 6	6. Regulamentul de desfășurare a jocului de baschet.	4
Total ore curs:		28
Lucrări practice		Nr. ore
Sem 1	1. Organizarea grupei de studenți. Prezentarea programei analitice și a cerințelor. Mișcarea în teren: poziția fundamentală, deplasarea în teren, exerciții pregătitoare și specifice.	2
Sem 2	2. Deplasarea în teren în apărare ,poziția fundamentală în apărare, schimbările de direcție, poziția de triplă amenințare. Joc cu temă.	2
Sem 3	3. Driblingul . Condiții pentru eficiența driblingului . Exerciții pregătitoare și specifice. Joc cu temă.	4
Sem 4	4. Pasa în jocul de baschet. Exerciții pregătitoare și specifice. Joc cu temă.	4
Sem 5	5. Aruncarea la cos de pe loc în jocul de baschet . Exerciții pregătitoare și specifice. Joc cu temă.	2
Sem 6	6 .Aruncarea la cos din săitura în jocul de baschet. . Exerciții pregătitoare și specifice. Joc cu temă.	2
Sem 7	7 . Aruncarea la cos pe doi pași în jocul de baschet Exerciții pregătitoare și specifice. Joc cu temă.	2
Sem 8	8 .Fazele atacului :Contraatacul . Exerciții pregătitoare și specifice, joc cu temă.	2
Sem 9	9. Fazele atacului. Atacul pozițional .Exerciții pregătitoare și specifice, joc cu temă.	2
Sem 10	10.Combinații tactice colective în atac. . Exerciții pregătitoare și specifice. Joc cu temă. Indicații metodice.	2
Sem 11	11.Tipuri de apărare în jocul de baschet . Exerciții pregătitoare și specifice. Joc cu temă. Indicații metodice.	4
Total ore seminar/laborator		28

Metode de predare

Prelegerea/explicația/conversația	Explicația/demonstratia /corectarea greselilor.
-----------------------------------	---

Bibliografie

Referințe bibliografice recomandate	-Moanță, A., Baschet metodică, Ed. Alpha, București,2005. -Moanță,A., Pregătirea fizică în jocul de baschet, PRO- Editura, 2000. -Popescu, F., Baschet – Curs de baza ,ed a 2-a ,Editura Fundatiei Romaniaia de Maine ,Bucuresti 2010. -Roman Gh., Curs de baschet, Edit. Univ."Babeș-Bollay"Cluj-Napoca, 1991. - Tataru, C., Baschet- Bazele teoriei și metodicii . Editia a II a, Editura "Alma Mater", Sibiu 2008. - Tataru, C. , Antrenamentul sportiv, Editura "Alma-Mater" Sibiu,2008, suport de curs. - Tătaru, C., Martinescu, F., 2007 – Tehnica aruncărilor la coș, Editura Alma Mater, Sibiu
Referințe bibliografice suplimentare	1..Dragnea, A., Bota Aura - Teoria activităților motrice - Editura didactică și pedagogică, București, 1999

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.

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Ponderea în nota finală	Obs.**
Curs	Examen final.	Lucrare scrisă cu subiecte teoretice și aplicații.	70% 10% din oficiu	
Lucrări practice		Media notelor acordate pentru activitatea la lucrări practice.	20%	

Standard minim de performanță

Înșușirea în proporție de 50 % a cunoștințelor practice și 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: 24.09.2018

Data avizării în Departament: 01.10.2018

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