

FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2024 – 2025

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Lucian Blaga din Sibiu
1.2. Facultatea	Științe
1.3. Departament	Departamentul de Științe ale Mediului, Fizică, Educație Fizică și Sport
1.4. Domeniul de studiu	Educație Fizică și Sport
1.5. Ciclul de studii ¹	Licență
1.6. Specializarea	Educație Fizică și Sport

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Fundamentele științifice ale jocului de baschet	Cod	STI.MFE.EFS.L.FO.1.1200.E-4.5
2.2. Titular activități de curs	Lector univ.dr. Hulpuș Alexandru		
2.3. Titular activități practice	Asist.univ.dr.d. Radu Antonia		
2.4. An de studiu ²	1	2.5. Semestrul ³	1
2.6. Tipul de evaluare ⁴	Examen		
2.7. Regimul disciplinei ⁵	O	2.8. Categoria formativă a disciplinei ⁶	DF

3. Timpul total estimat

3.1. Extinderea disciplinei în planul de învățământ – număr de ore pe săptămână					
3.1.a.Curs	3.1.b. Seminar	3.1.c. Laborator	3.1.d. Proiect	3.1.e Alte	Total
1	2	-	-	-	3
3.2. Extinderea disciplinei în planul de învățământ – total ore din planul de învățământ					
3.2.a.Curs	3.2.b. Seminar	3.2.c. Laborator	3.2.d. Proiect	3.2.e Alte	Total ⁷
14	28	-	-	-	42
Distribuția fondului de timp pentru studiu individual⁸					Nr. ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					15
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					15
Tutoriat ⁹					4
Examinări ¹⁰					4
3.3. Total ore alocate studiului individual¹¹ (NOS_{sem})					58
3.4. Total ore din Planul de învățământ (NOAD_{sem})					42
3.5. Total ore pe semestru¹² (NOAD_{sem} + NOS_{sem})					100
3.6. Nr ore / ECTS					25
3.7. Număr de credite¹³					4



4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. Discipline necesar a fi promovate anterior (de curriculum) ¹⁴	<i>Nu este cazul</i>
4.2. Competențe	<i>Nu este cazul</i>

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. De desfășurare a cursului ¹⁵	<i>Videoproiector, platforme on-line</i>
5.2. De desfășurare a activităților practice (lab/sem/pr/alte) ¹⁶	<i>Tablă, videoproiector, flipchart, materiale didactice specifice</i>

6. Competențe specifice acumulate¹⁷

Număr de credite alocate disciplinei ¹⁸		4	Repartizare credite pe competențe ¹⁹
6.1. Competențe profesionale	CP1	<i>Cunoașterea și înțelegerea conceptelor operationale, a noțiunilor de tehnică și tactică</i>	1
	CP2	<i>Explicarea regulamentului jocului de baschet</i>	1
	CP3	<i>Înțelegerea legăturii jocului de baschet cu sistemul disciplinelor ce alcătuiesc știința educației fizice și a sportului</i>	0,5
6.2. Competențe transversale	CT1	<i>Aplică tehnicile de relaționare și muncă în echipă</i>	0,5
6.3. Competențe digitale	CD 1	<i>Integrarea aplicațiilor multimedia/hypermedia pentru educația modernă;</i>	0,5
	CD 2	<i>Utilizarea platformelor de tip e-learning</i>	0,5

Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

6.1. Obiectivul general	<i>Însușirea și aprofundarea cunoștințelor teoretice fundamentale ale baschetului și aplicarea lor în domeniu</i>
6.2. Obiectivele specifice	<i>Prezentarea evoluției jocului de baschet și sublinierea importanței acestuia. Realizarea legăturii jocului de baschet cu sistemul disciplinelor ce alcătuiesc știința educației fizice și a sportului. Însușirea noțiunilor de regulament și de organizare de competiții. Definirea celor mai importante concepte operaționale, introducerea în tehnica și tactica jocului de baschet.</i>

7. Conținuturi

7.1. Curs ²⁰	Metode de predare ²¹	Nr. ore
Aspecte generale privind jocul de baschet. Noțiuni. Domeniul jocului de baschet.	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Locul și rolul baschetului în sistemul nostru de educație fizică și sport.	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Evoluția jocului de baschet. Scurt istoric	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Caracteristici generale ale jocului de baschet	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Contribuția celor mai importante structuri naționale și internaționale. Rolul marilor competiții în procesul jocului	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Introducere în tehnica jocului de baschet	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2



Tactica în jocul de baschet	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Total ore curs:		14
7.2. Activități practice (8.2.a. Seminar ²² / 8.2.b. Laborator ²³ / 8.2.c. Proiect ²⁴ / 8.2.d. Alte act.practice ²⁵)	Metode de predare	Nr. ore
Discuții pe baza aspectelor generale privind jocul de baschet.	Expunere, exemplificare, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Domeniul jocului de baschet	Expunere, discuții cu studenții	2
Locul și rolul baschetului în sistemul nostru de educație fizică și sport.	Expunere, discuții cu studenții	2
Evoluția jocului de baschet. Scurt istoric	Expunere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Caracteristicile jocului de baschet	Expunere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Regulamentul jocului de baschet	Expunere, utilizare videoproiector, aplicații practice, discuții cu studenții	2
Structuri naționale. Rolul FRB	Expunere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții, prezentări	2
Structuri internaționale	Expunere, prezentare la tablă a problematicii studiate, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Rolul marilor competiții în procesul jocului.	Expunere, utilizare videoproiector, prezentări ale studenților	4
Rolul jocului de baschet în educația și dezvoltarea tinerei generații	Expunere, studiu articol de specialitate, analiza critică, discuții cu studenții	4
Aspecte introductive privind tehnica apărării în jocul de baschet.	Expunere, exemplificare, discuții cu studenții	2
Conținutul tacticii în jocul de baschet	Expunere, exemplificare, discuții cu studenții	2
		28

8. Bibliografie

8.1. Referințe bibliografice recomandate	Popescu, F., 2010 – <i>Baschet – Curs de baza</i> , ed a 2-a, Editura Fundatiei Romaniaia de Maine, Bucuresti
	Dragnea, A., Bota, A., 2002, <i>Teoria sportului</i> , Editura Fest, București;
	Tataru C., 2008, <i>Baschet. Bazele teoriei si metodicii</i> . Editia a II a, Editura "Alma Mater", Sibiu;
	Teodorescu L., <i>Probleme de teorie și metodică în jocurile sportive</i> , Edit. Sport-Turism, București, 1995
8.2. Referințe bibliografice suplimentare	Colibaba-Evuleț, D., 2007, <i>Praxiologie și Proiectare Curriculară în Educație Fizică și Sport</i> , Editura Universitaria, Craiova;

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului²⁶

Se realizeaza prin contacte periodice cu acestia in vederea analizei problemei.

10. Evaluare

Tip activitate	11.1 Criterii de evaluare	11.2 Metode de evaluare		11.3 Pondere din nota finală	Obs. ²⁷
11.4a Examen / Colocviu	• Cunoștințe teoretice și practice însușite (cantitatea, corectitudinea, acuratețea)	Teste pe parcurs ²⁸ :	%	100 % (minim 5)	
		Teme de casă:	30 %		
		Alte activități ²⁹ :	%		
		Evaluare finală:	70 % (min. 5)		

Fișa disciplinei cuprinde componente adaptate persoanelor cu CES (persoane cu dizabilități și persoane cu potențial înalt), în funcție de tipul și gradul acestora, la nivelul tuturor elementelor curriculare (competențe, obiective, conținuturi, metode de predare, evaluare alternativă), pentru a asigura șanse echitabile în pregătirea academică a tuturor studenților, acordând atenție sporită nevoilor individuale de învățare.

Data completării: | 2 | 7 | / | 0 | 9 | / | 2 | 0 | 2 | 4 |

Data avizării în Departament: | 0 | 1 | / | 1 | 0 | / | 2 | 0 | 2 | 4 |

	Grad didactic, titlul, prenume, numele	Semnătura
Titular disciplină	Lector univ.dr. Hulpuș Alexandru	
Responsabil program de studii	Lector univ.dr. Hășmășan Ioan	
Director Departament	Lector univ.dr. Tăușan Ionuț	

¹ Licență / Master

² 1-4 pentru licență, 1-2 pentru master

³ 1-8 pentru licență, 1-3 pentru master

⁴ Examen, colocviu sau VP A/R – din planul de învățământ

⁵ Regim disciplină: O=Disciplină obligatorie; A=Disciplină opțională; U=Facultativă



⁶ Categoria formativă: S=Specialitate; F=Fundamentală; C=Complementară; I=Asistată integral; P=Asistată parțial; N=Neasistată

⁷ Este egal cu 14 săptămâni x numărul de ore de la punctul 3.1 (similar pentru 3.2.a.b.c.d.e.)

⁸ Liniile de mai jos se referă la studiul individual; totalul se completează la punctul 3.37.

⁹ Între 7 și 14 ore

¹⁰ Între 2 și 6 ore

¹¹ Suma valorilor de pe liniile anterioare, care se referă la studiul individual.

¹² Suma (3.5.) dintre numărul de ore de activitate didactică directă (NOAD) și numărul de ore de studiu individual (NOSI) trebuie să fie egală cu numărul de credite alocate disciplinei (punctul 3.7) x nr. ore pe credit (3.6.)

¹³ Numărul de credit se calculează după formula următoare și se rotunjește la valori vecine întregi (fie prin micșorare fie prin majorare)

$$\text{Nr. credite} = \frac{\text{NOCpSpD} \times C_C + \text{NOApSpD} \times C_A}{\text{TOCpSdP} \times C_C + \text{TOApSdP} \times C_A} \times 30 \text{ credite}$$

Unde:

- NOCpSpD = Număr ore curs/săptămână/disciplina pentru care se calculează creditele
- NOApSpD = Număr ore aplicații (sem./lab./pro.)/săptămână/disciplina pentru care se calculează creditele
- TOCpSdP = Număr total ore curs/săptămână din plan
- TOApSdP = Număr total ore aplicații (sem./lab./pro.)/săptămână din plan
- C_C/C_A = Coeficienți curs/aplicații calculate conform tabelului

Coeficienți	Curs	Aplicații (S/L/P)
Licență	2	1
Master	2,5	1,5
Licență lb. străină	2,5	1,25

¹⁴ Se menționează disciplinele obligatoriu a fi promovate anterior sau echivalente

¹⁵ Tablă, videoproiector, flipchart, materiale didactice specifice, platforme on-line etc.

¹⁶ Tehnică de calcul, pachete software, standuri experimentale, platforme on-line etc.

¹⁷ Competențele din Grilele aferente descrierii programului de studii, adaptate la specificul disciplinei

¹⁸ Din planul de învățământ

¹⁹ Creditele alocate disciplinei se distribuie pe competențe profesionale și transversale în funcție de specificul disciplinei

²⁰ Titluri de capitole și paragrafe

²¹ Expunere, prelegere, prezentare la tablă a problematicii studiate, utilizare videoproiector, discuții cu studenții (pentru fiecare capitol, dacă este cazul)

²² Discuții, dezbateri, prezentare și/sau analiză de lucrări, rezolvare de exerciții și probleme etc.

²³ Demonstrație practică, exercițiu, experiment etc.

²⁴ Studiu de caz, demonstrație, exercițiu, analiza erorilor etc.

²⁵ Alte tipuri de activități practice specifice

²⁶ Legătura cu alte discipline, utilitatea disciplinei pe piața muncii

²⁷ CPE – condiționează participarea la examen; nCPE – nu condiționează participarea la examen; CEF - condiționează evaluarea finală; N/A – nu se aplică

²⁸ Se va preciza numărul de teste și săptămânile în care vor fi susținute.

²⁹ Cercuri științifice, concursuri profesionale etc.