

## 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 <sup>1</sup>	Licență
1.6. Specializarea	Educație Fizică și Sport

### 2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Metodica predării baschetului în școală	Cod	FSTI.MFE.EFS.L.SO.2.2002.E-5.10
2.2. Titular activități de curs	Lector univ.dr. Hulpuș Alexandru		
2.3. Titular activități practice	Asist. univ.drd. Radu Antonia		
2.4. An de studiu <sup>2</sup>	1	2.5. Semestrul <sup>3</sup>	2
2.6. Tipul de evaluare <sup>4</sup>			Examen
2.7. Regimul disciplinei <sup>5</sup>	O	2.8. Categoria formativă a disciplinei <sup>6</sup>	S

### 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/ Lucrări practice	Total
2		-	-	2	4
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 <sup>7</sup>
28		-	-	28	56
<b>Distribuția fondului de timp pentru studiu individual<sup>8</sup></b>					<b>Nr. ore</b>
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat <sup>9</sup>					5
Examinări <sup>10</sup>					4
<b>3.3. Total ore alocate studiului individual<sup>11</sup> (NOSI<sub>sem</sub>)</b>					<b>69</b>
<b>3.4. Total ore din Planul de învățământ (NOAD<sub>sem</sub>)</b>					<b>56</b>
<b>3.5. Total ore pe semestru<sup>12</sup> (NOAD<sub>sem</sub> + NOSI<sub>sem</sub>)</b>					<b>125</b>
<b>3.6. Nr ore / ECTS</b>					<b>25</b>
<b>3.7. Număr de credite<sup>13</sup></b>					<b>5</b>



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

4.1. Discipline necesar a fi promovate anterior (de curriculum) <sup>14</sup>	<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 <sup>15</sup>	<i>Videoproiector, platforme on-line</i>
5.2. De desfășurare a activităților practice (lab/sem/pr/alte) <sup>16</sup>	<i>Tablă, videoproiector, flipchart, materiale didactice specifice</i>

#### 6. Competențe specifice acumulate <sup>17</sup>

Număr de credite alocate disciplinei <sup>18</sup>		5	Repartizare credite pe competențe <sup>19</sup>
<b>6.1. Competențe profesionale</b>	CP1	<i>Cunoașterea și înțelegerea conceptelor, noțiunilor și principiilor metodicii predării baschetului.</i>	<b>1</b>
	CP2	<i>Explicarea și interpretarea factorilor antrenamentului în concordanță cu cerințele teoriei și metodicii predării baschetului în școală..</i>	<b>1</b>
	CP3	<i>Aplicarea cunoștințelor necesare în culegerea datelor și informațiilor privind o problema concretă.</i>	<b>1</b>
	CP 4	<i>Reflecție critică și constructivă, creativitate și inovare în aplicarea cerințelor metodologice privind predarea baschetului în școală</i>	<b>0,5</b>
<b>6.2. Competențe transversale</b>	CT1	<i>Aplică tehnicile de relaționare și muncă în echipă .</i>	<b>0,5</b>
<b>6.3. Competențe digitale</b>	CD 1	<i>Integrarea aplicațiilor multimedia/hypermedia pentru educația modernă;</i>	<b>0,5</b>
	CD 2	<i>Utilizarea platformelor de tip e-learning</i>	<b>0,5</b>

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

7.1. Obiectivul general	<i>Înșușirea cunoștințelor teoretice și metodice ale disciplinei Metodica predării baschetului în școală.</i>
7.2. Obiectivele specifice	<i>Înșușirea procedurilor tehnico-tactice fundamentale ale jocului de baschet. Dobândirea sistemului de cunoștințe de specialitate necesare predării jocului de baschet. Înșușirea notiunilor de regulament și de organizare de competiții școlare.</i>

#### 8. Conținuturi

8.1. Curs <sup>20</sup>	Metode de predare <sup>21</sup>	Nr. ore
Locul și rolul jocului de baschet în cadrul orelor de educație fizică din învățământul românesc. Prevederile programei școlare la ciclul primar, gimnazial și liceal	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	4
Tehnica jocului de baschet	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	4
Metodica învățării și consolidării acțiunilor tactice	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	4
Particularități ale jocului de baschet în învățământul gimnazial	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Baschetul în învățământul liceal	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2



Activitatea profesorului de educație fizică, antrenor al echipei de baschet	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	4
Modalități de desfășurare al unei competiții școlare	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	4
Regulamentul competiției școlare. Metodica învățării arbitrajului în școală	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	4
<b>Total ore curs:</b>		<b>28</b>
<b>8.2. Lucrări practice</b>	<b>Metode de predare</b>	<b>Nr. ore</b>
1. Organizarea grupei de studenți. Prezentarea programei analitice și a cerințelor. Poziția fundamentală. Pasul adăugat lateral, înainte, înapoi.	Explicație, demonstrație, exersare	4
2. Ținerea, prinderea și pasarea mingii de pe loc. Pasarea mingii de pe loc urmată de deplasare și pasarea mingii din deplasare.	Explicație, demonstrație, exersare	2
3. Conducerea mingii (driblingul)	Explicație, demonstrație, exersare	2
4. Schimbarea de direcție. Oprirea într-un timp și în doi timpi.	Explicație, demonstrație, exersare	2
5. Aruncarea la coș de pe loc	Explicație, demonstrație, exersare	2
6. Aruncarea la coș din dribling.	Explicație, demonstrație, exersare	2
7. Marcajul și demarcajul.	Explicație, demonstrație, exersare	2
8. Pătrunderea și depășirea. Dă si du-te.	Explicație, demonstrație, exersare	2
9. Atacul în semicerc (cu apărare om la om). Așezare în teren.	Explicație, demonstrație, exersare	2
10. Încrucișarea și blocajul	Explicație, demonstrație, exersare	2
11. Atacul în superioritate numerică. Apărarea în inferioritate numerică.	Explicație, demonstrație, exersare	2
12. Sistemele de atac: 1-2-2, 3-2. Sisteme de apărare: om la om, zonă	Explicație, demonstrație, exersare	2
13. Aplicații. Jocuri cu temă	Explicație, demonstrație, exersare	2
<b>Total ore seminar/laborator</b>		<b>28</b>

## 9. Bibliografie

9.1. Referințe bibliografice recomandate	Bompa, T., O., 2003, <i>Teoria și metodologia antrenamentului</i> , Editura Ex Ponto, Constanța;
	Dragnea, A., Bota, A., 2002, <i>Teoria sportului</i> , Editura Fest, București;
	Moanță, A., 2005, <i>Baschet metodică</i> , Ed. Alpha, București.
9.2. Referințe bibliografice suplimentare	Popescu, F., 2010, <i>Baschet, Curs de baza</i> , ed a 2-a, Editura Fundatiei Romaniaia de Maine, Bucuresti,
	Cikic, D., <i>Basketball drills from A to Z</i> , Editura Birografika Bori, Slovenia, 2019 Dragnea, A., Bota Aura, <i>Teoria activităților motrice - Editura didactică și pedagogică</i> , București, 1999

## 10. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului<sup>22</sup>

Se realizează prin contacte periodice cu aceștia în vederea analizei problemei.

## 11. Evaluare

Tip activitate	11.1 Criterii de evaluare	11.2 Metode de evaluare		11.3 Pondere din nota finală	Obs. <sup>23</sup>
11.4a Examen / Colocviu	• Cunoștințe teoretice și practice însușite (cantitatea,	Teste pe parcurs (verificări lucrări practice) <sup>24</sup> :	50%	100 % (minim 5)	
		Teme de casă:	%		



	corectitudinea, acuratețea)	Alte activități <sup>25</sup> :	%		
		Evaluare finală:	50 % (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
<b>Titular disciplină</b>	Lector univ.dr. Hulpuş Alexandru	
<b>Responsabil program de studii</b>	Lector univ.dr. Hășmășan Ioan	
<b>Director Departament</b>	Lector univ.dr. Tăușan Ioan	

<sup>1</sup> Licență / Master

<sup>2</sup> 1-4 pentru licență, 1-2 pentru master

<sup>3</sup> 1-8 pentru licență, 1-3 pentru master

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

<sup>5</sup> Regim disciplină: O=Disciplină obligatorie; A=Disciplină opțională; U=Facultativă

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

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

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

<sup>9</sup> Între 7 și 14 ore

<sup>10</sup> Între 2 și 6 ore

<sup>11</sup> Suma valorilor de pe liniile anterioare, care se referă la studiul individual.

<sup>12</sup> 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.)

<sup>13</sup> 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

<sup>14</sup> Se menționează disciplinele obligatoriu a fi promovate anterior sau echivalente

<sup>15</sup> Tablă, videoproiector, flipchart, materiale didactice specifice, platforme on-line etc.

<sup>16</sup> Tehnică de calcul, pachete software, standuri experimentale, platforme on-line etc.

<sup>17</sup> Competențele din Grilele aferente descrierii programului de studii, adaptate la specificul disciplinei

<sup>18</sup> Din planul de învățământ

<sup>19</sup> Creditele alocate disciplinei se distribuie pe competențe profesionale și transversale în funcție de specificul disciplinei

<sup>20</sup> Titluri de capitole și paragrafe

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

<sup>22</sup> Legătura cu alte discipline, utilitatea disciplinei pe piața muncii

<sup>23</sup> CPE – condiționează participarea la examen; nCPE – nu condiționează participarea la examen; CEF - condiționează evaluarea finală; N/A – nu se aplică

<sup>24</sup> Se va preciza numărul de teste și săptămânile în care vor fi susținute.

<sup>25</sup> Cercuri științifice, concursuri profesionale etc.