

**FIȘA DISCIPLINEI**  
*Anul universitar 2025 – 2026*

**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 Sportivă

**2. Date despre disciplină**

<b>2.1.</b> Denumirea disciplinei	<b>Fundamentele științifice ale jocului de baschet</b>	Cod	<b>FSTI.MFE.EFS.L.DF.1.1200.E-4.4</b>
<b>2.2.</b> Titular activități de curs	<b>Lector univ.dr. Hulpuș Alexandru</b>		
<b>2.3.</b> Titular activități practice	<b>Asist. univ.dr. Radu Antonia</b>		
<b>2.4.</b> An de studiu <sup>2</sup>	<b>1</b>	<b>2.5.</b> Semestrul <sup>3</sup>	<b>1</b>
<b>2.6.</b> Tipul de evaluare <sup>4</sup>	<b>Examen</b>		
<b>2.7.</b> Regimul disciplinei <sup>5</sup>	<b>O</b>	<b>2.8.</b> Categoria formativă a disciplinei <sup>6</sup>	<b>DF</b>

**3. Timpul total estimat**

<b>3.1. Extinderea disciplinei în planul de învățământ – număr de ore pe săptămână</b>					
3.1.a.Curs	3.1.b. Seminar	3.1.c. Laborator	3.1.d. Proiect	3.1.e Alte	Total
<b>1</b>	<b>2</b>	-	-	-	<b>3</b>
<b>3.2. Extinderea disciplinei în planul de învățământ – Total ore din planul de învățământ</b>					
3.2.a.Curs	3.2.b. Seminar	3.2.c. Laborator	3.2.d. Proiect	3.2.e Alte	Total <sup>7</sup>
<b>14</b>	<b>28</b>	-	-	-	<b>42</b>
<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					15
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					15
Tutoriat <sup>9</sup>					4
Examinări <sup>10</sup>					4
<b>3.3. Total ore alocate studiului individual<sup>11</sup> (NOSIsem )</b>					<b>58</b>
<b>3.4. Total ore din Planul de învățământ (NOADsem)</b>					<b>42</b>
<b>3.5. Total ore pe semestru<sup>12</sup> (NOADsem + NOSIsem )</b>					<b>100</b>
<b>3.6. Nr ore / ECTS</b>					<b>25</b>
<b>3.7. Număr de credite<sup>13</sup></b>					<b>4</b>

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

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

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

<b>5.1.</b> De desfășurare a cursului <sup>xv</sup>	Videoproiector, platforme on-line
<b>5.2.</b> De desfășurare a activităților practice (lab/sem/pr/aplic) <sup>xvi</sup>	Tablă, videoproiector, flipchart, materiale didactice specifice

**6. Rezultate ale învățării<sup>xvii</sup>**

Numărul de credite alocat disciplinei: 4				Repartizare credite pe rezultatele învățării
Rezultatele învățării				
Nr. crt.	Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie	
RÎ 1	Studentul/Absolventul explică și interpretează concepte generale, principii și metode de bază din domeniul motricității umane, al organizării și conducerii activității specifice domeniului, în contexte formative, educative, competiționale, terapeutice și organizaționale.	Studentul/Absolventul: 1.1. Interpretează sensurile principale ale conceptelor de bază ale teoriei, metodicii și practicii educației fizice și sportului. 1.2. Colectează, selectează și prelucrează date utilizate în scopul interpretării rezultatelor teoretice și experimentale.	Studentul/Absolventul: 1.1.1. Argumentează în mod autonom și responsabil aplicarea cunoștințelor teoretice și practice. 1.2.1. Demonstrează autonomie în analiza și caracterizarea problematicii specifice domeniului. 1.2.2. Realizează lucrări, rapoarte și prezentări de specialitate în format digital	<b>1</b>
RÎ 2	Studentul/Absolventul explică și aplică în mod creativ, achizițiile teoretice și practice din domeniul educației fizice și sportului, prin adaptarea și particularizarea intervențiilor.	Studentul/Absolventul: 2.1. Proiectează, planifică și evaluează programe formative și educative. 2.2. Organizează și conduce activități specifice domeniului de competență, pentru diferite categorii de beneficiari	Studentul/Absolventul: 2.2.1. Identifică și rezolvă probleme de specialitate aplicând tehnici de lucru și de cercetare adaptate condițiilor și scopului activităților pe care le desfășoară 2.2.1. Exercițiază diferite roluri în cadrul echipelor interdisciplinare (inclusiv rolul de coordonator al acestora).	<b>1</b>
RÎ 3	Studentul/Absolventul explică noțiunile generale ale domeniului, referitoare la formele de organizare ale activității de educație fizică și sport, principiile, metodele și mijloacele fundamentale aplicabile în forme diferite de organizare, conceptele de motricitate și activitate motrică, astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și performanțial.	Studentul/Absolventul: 1.1. Utilizează noțiunile fundamentale ale motricității umane în contexte variate. 1.2. Clasifică formele de organizare și practicare a activității de educație fizică și sport. 1.3. Analizează și înțelege dezvoltarea fizică și motrică a individului. 1.4. Identifică și interpretează tipologia constituțională (somatofuncțională, motrică și psihică). 1.5. Integrează conceptele de creștere și dezvoltare în strategii educaționale și de performanță. 1.6. Utilizează terminologia, în funcție de activitățile	Studentul/Absolventul: 1.1.1. Exemplifică acte, acțiuni și activități motrice. 1.1.2. Oferă feedback constructiv pentru îmbunătățirea tehnicii și performanței în funcție de principiile și metodele învățate. 1.2.1. Adaptează conținutul exercițiilor în funcție de forma de organizare și practicare a acestuia. 1.3.1. Selectează și adaptează metodele și mijloacele în funcție de posibilitățile fizice și motrice ale indivizilor. 1.4.1. Crează programe individualizate în funcție de nevoile și caracteristicile individuale și de grup. 1.5.1. Adoptă decizii independente privind ritmul de asimilare a cunoștințelor și aptitudinilor motrice. 1.6.1. Argumentează utilizarea terminologiei de specialitate în	<b>1</b>

		motrice.	cadrul unor dezbateri din domeniu.	
RÎ 4	Studentul/Absolventul definește și clasifică diferitele tipuri de exerciții fizice ca mijloace de instruire aplicabile în contextul practicării activităților motrice.	Studentul/Absolventul: 4.1. Identifică forma și conținutul exercițiului fizic. 4.2. Selectează exerciții fizice în funcție de finalitatea acestora. 4.3. Exemplifică diferite tipuri de exerciții fizice.	Studentul/Absolventul: 4.1.1. Caracterizează diferite tipuri de exerciții fizice în funcție de un set de criterii prestabilite. 4.2.1. Alege forme de organizare a exercițiilor fizice în funcție de obiectivele de instruire urmărite. 4.2.2. Organizează grupuri de practicanți ai exercițiilor fizice în funcție de finalitatea activităților motrice și de resurse. 4.3.1. Selectează exerciții fizice în funcție de particularitățile practicanților.	0,5
RÎ 5	Studentul/Absolventul explică diferite metode de predare în activitățile motrice, în vederea favorizării însușirii de cunoștințe și a creșterii eficienței actului educațional.	Studentul/Absolventul: 5.1. Selectează metode de predare adecvate obiectivelor de instruire. 5.2. Utilizează metodele de predare în acord cu conținuturile programelor de instruire.	Studentul/Absolventul: 5.1.1. Alege variante de predare adecvate contextului educațional. 5.2.1. Adaptează metodele de predare în funcție de particularitățile practicanților exercițiilor fizice	0,5

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

<b>7.1.</b> Obiectivul general	Însușirea și aprofundarea cunoștințelor teoretice fundamentale ale baschetului și aplicarea lor în domeniu
<b>7.2.</b> Obiectivele specifice	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.

**8. Conținuturi**

<b>8.1. Curs<sup>xviii</sup></b>		<b>Metode de predare<sup>xix</sup></b>	<b>Nr. ore</b>
Curs 1	Aspecte generale privind jocul de baschet. Noțiuni. Domeniul jocului de baschet.	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Curs 2	Locul și rolul baschetului în sistemul nostru de educație fizică și sport.	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Curs 3	Evoluția jocului de baschet. Scurt istoric	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Curs 4	Caracteristici generale ale jocului de baschet	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Curs 5	Contribuția celor mai importante structuri naționale și internaționale. Rolul marilor competiții în procesul jocului	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Curs 6	Introducere în tehnica jocului de baschet	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Curs 7	Tactica în jocul de baschet	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
<b>Total ore curs:</b>			<b>14</b>

**8.2. Activități practice**

<b>Activități practice (8.2.a. Seminar<sup>xx</sup>/ 8.2.b. Laborator<sup>xxi</sup>/ 8.2.c. Proiect<sup>xxii</sup>)</b>	<b>Metode de predare</b>	<b>Nr. ore</b>
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
<b>Total ore seminar</b>		<b>28</b>

### 9. Bibliografie

<b>9.1.</b> 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
<b>9.2.</b> Referințe bibliografice suplimentare	Colibaba-Evuleț, D., 2007, <i>Praxiologie și Proiectare Curriculară în Educație Fizică și Sport</i> , Editura Universitaria, Craiova;

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

- Se realizeaza prin contacte periodice cu acestia in 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>xxiv</sup>
11.4a Examen / Colocviu	• Cunoștințe teoretice și practice însușite (cantitatea, corectitudinea, acuratețea)	Teste pe parcurs <sup>xxv</sup> :	%	60 % (minim 5)	
		Teme de casă:	%		
		Alte activități <sup>xxvi</sup> :	%		
		Evaluare finală:	% (min. 5)		
11.4b Seminar	• Frecvența/relevanța intervențiilor sau răspunsurilor			40 % (minim 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: 15 / 09 / 2025

Data avizării în Departament: 01 / 10 / 2025

	Grad didactic, titlul, prenume, numele	Semnătura
<b>Titular disciplină</b>	Lector univ. dr. Hulpuş Alexandru	
<b>Responsabil program de studii</b>	Conf. 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.)

<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.). De asemenea, se recomandă ca numărul orelor de studiu individual să fie cel puțin egal cu cel al orelor de pregătire universitară formată din ore didactice

<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<sub>C</sub>/C<sub>A</sub> = 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>xiv</sup> Se menționează disciplinele obligatoriu a fi promovate anterior sau echivalente

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

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

<sup>xvii</sup> Rezultatele învățării se vor menționa în funcție de standardele specifice ale Comisiilor de specialitate ARACIS (<https://www.aracis.ro/ghiduri/>)

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

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

<sup>xx</sup> Discuții, dezbateri, prezentare și/sau analiză de lucrări, rezolvare de exerciții și probleme

<sup>xxi</sup> Demonstrație practică, exercițiu, experiment

<sup>xxii</sup> Studiu de caz, demonstrație, exercițiu, analiza erorilor etc.

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

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

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

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