

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 ¹	Licență
1.6. Specializarea	Sport și performanță motrică

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Metodica predării baschetului în școală			Cod	FSTI.MFE.SPM.L.DS.2.2002.E-5.2		
2.2. Titular activități de curs	Lector univ.dr. Hulpuș Alexandru						
2.3. Titular activități practice	Asist. univ.dr. Radu Antonia						
2.4. An de studiu ²	1	2.5. Semestrul ³			2	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
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 ⁷
28	-	-	-	28	56
Distribuția fondului de timp pentru studiu individual ⁸					Nr. ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					21
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					21
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					14
Tutoriat ⁹					9
Examinări ¹⁰					4
3.3. Total ore alocate studiului individual ¹¹ (NOSIsem)					69
3.4. Total ore din Planul de învățământ (NOADsem)					56
3.5. Total ore pe semestru ¹² (NOADsem + NOSIsem)					125
3.6. Nr ore / ECTS					20
3.7. Număr de credite ¹³					5

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. Discipline necesar a fi promovate anterior (de curriculum) ^{xiv}	Nu este cazul
4.2. Competențe	Nu este cazul

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. De desfășurare a cursului ^{xv}	Videoproiector, platforme on-line
5.2. De desfășurare a activităților practice (lab/sem/pr/aplic) ^{xvi}	Materiale didactice specifice

6. Rezultate ale învățării^{xvii}

Numărul de credite alocat disciplinei: 5				
Rezultatele învățării				Repartizare credite pe 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	1
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.Exercită diferite roluri în cadrul echipelor interdisciplinare (inclusiv rolul de coordonator al acestora).	2
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 motrice.	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	1

			cadru 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.	1

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

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

8. Conținuturi

8.1. Curs^{xviii}		Metode de predare^{xix}	Nr. ore
Curs 1	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
Curs 2	Tehnica jocului de baschet	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	4
Curs 3	Metodica învățării și consolidării acțiunilor tactice	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	4
Curs 4	Particularități ale jocului de baschet în învățământul gimnazial	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Curs 5	Baschetul în învățământul liceal	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Curs 6	Activitatea profesorului de educație fizică, antrenor al echipei de baschet	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	4
Curs 7	Modalități de desfășurare al unei competiții școlare	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	4
Curs 8	Regulamentul competiției școlare. Metodica învățării arbitrajului în școală	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	4
Total ore curs:			28

8.2. Activități practice

Activități practice (8.2.a. Seminar^{xx}/ 8.2.b. Laborator^{xxi}/ 8.2.c. Proiect^{xxii})	Metode de predare	Nr. ore
1. Organizarea grupe 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 și 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
Total ore seminar		28

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.
	Popescu, F., 2010, <i>Baschet, Curs de baza</i> , ed a 2-a, Editura Fundatiei Romanaia de Maine, Bucuresti.
9.2. Referințe bibliografice suplimentare	Cikic, D., Basketball drills from A to Z, Editura Birografika Bori, Slovenia, 2019
	Dragnea, A., Bota Aura, Teoria activităților motrice - Editura didactică și pedagogică, Buc., 1999.

10. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului^{xxiii}

- 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. ^{xxiv}
11.4a Examen / Colocviu	• Cunoștințe teoretice și practice însușite (cantitatea, corectitudinea, acuratețea)	Teste pe parcurs ^{xxv} :	%	100% (minim 5)	
		Teme de casă:	%		
		Lucrări practice:	50%		
		Evaluare finală:	50% (min. 5)		
11.5 Standard minim de performanță ^{xxvi}					

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
Titular disciplină	Lector univ. dr. Hulpuș Alexandru	
Responsabil program de studii	Conf. univ. dr. Stoian Iulian	
Director Departament	Lector univ. dr. Tăușan Ioan	

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.)

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.). 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

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

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

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
- TOCpSpD = Număr total ore curs/săptămână din plan
- TOApSpD = 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

^{xiv} Se menționează disciplinele obligatoriu a fi promovate anterior sau echivalente

^{xv} Tablă, videoproiector, flipchart, materiale didactice specifice, platforme on-line etc.

^{xvi} Tehnică de calcul, pachete software, standuri experimentale, platforme on-line etc.

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

^{xviii} Titluri de capitole și paragrafe

^{xix} Expunere, prelegere, prezentare la tablă a problematicei studiate, utilizare videoproiector, discuții cu studenții (pentru fiecare capitol, dacă este cazul)

^{xx} Discuții, dezbateri, prezentare și/sau analiză de lucrări, rezolvare de exerciții și probleme

^{xxi} Demonstrație practică, exercițiu, experiment

^{xxii} Studiu de caz, demonstrație, exercițiu, analiza erorilor etc.

^{xxiii} Legătura cu alte discipline, utilitatea disciplinei pe piața muncii

^{xxiv} CPE – condiționează participarea la examen; nCPE – nu condiționează participarea la examen; CEF - condiționează evaluarea finală; N/A – nu se aplică

^{xxv} Se va preciza numărul de teste și săptămânile în care vor fi susținute.

^{xxvi} Se particularizează la specificul disciplinei standardul minim de performanță din grila de competențe a programului de studii, dacă este cazul.