

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI (Centrul Universitar UBB din Reșița)
1.2 Facultatea	FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.3 Departamentul	DEPARTAMENTUL DE JOCURI SPORTIVE
1.4 Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii	LICENȚĂ
1.6 Programul de studiu / Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ/ PROFESOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ

### 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei (ro)	<b>BAZELE JOCULUI DE BASCHET</b>						
2.2 Titularul activităților de curs	Cd. asoc. dr. Mădălina Rădoi						
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Cd. asoc. dr. Mădălina Rădoi						
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	3	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	DF
2.8 Codul disciplinei	YLR0024						

### 3. Timpul total estimat (ore pe semestru al activităților didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	Din care: 3.2 curs	2	3.3 lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	Din care: 3.5 curs	28	3.6 lucrări practice	28
Distribuția fondului de timp:					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					42
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					8
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					15
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități: .....					
3.7 Total ore studiu individual	69				
3.8 Total ore pe semestru	125				
3.9 Numărul de credite	5				

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

4.1 de curriculum	• Nu este cazul
4.2 de competențe	• Nu este cazul

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

5.1 De desfășurare a cursului	• Sală de curs dotată aparatură de video proiecție
-------------------------------	--

5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sală de sport, mingi de volei, fileu, alte materiale necesare</li> </ul>
--	---

## 6. Competențele specifice acumulate

<b>Competențe profesionale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>CP1. Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă, Sport și performanță motrică, Kinetoterapie și motricitate specială) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară</li> <li>CP2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă)</li> <li>CP4. Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă</li> </ul>
<b>Competențe transversale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>CT1-Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională</li> <li>CT2-Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive</li> </ul>

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dobândirea de cunoștințe teoretice și practice referitoare la învățarea și consolidarea principalelor elemente și procedee tehnice specifice jocului de baschet, precum și a principalelor noțiuni de regulament</li> </ul>
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cunoașterea și însușirea procedeele tehnice și a acțiunilor tactice fundamentale.</li> <li>Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții prevăzute în programa școlară.</li> </ul>

## 8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Descrierea jocului de baschet – apariție și evoluție	Curs interactiv	2 ore
Bazele generale ale jocului de baschet	Curs interactiv	2 ore
Tehnica jocului de baschet: element tehnic, procedeu tehnic	Curs interactiv	6 ore
Jocul fără minge atac și apărare	Curs interactiv	2 ore
Tactica jocului de baschet	Curs interactiv	6 ore
Contraatacul. Apărarea împotriva contraatacului	Curs interactiv	2 ore
Sisteme de atac. Sisteme de apărare	Curs interactiv	4 ore
Noțiuni de regulament al jocului de baschet	Curs interactiv	4 ore
		Total ore: 28

### Bibliografie:

- BACHNER, L., GRĂDINARU, CS., 1996, Baschet-Metodica învățării, Universitatea de Vest, Timișoara
- BACHNER, L., STEINER, G, BLAJ, B., 1995, Baschet. Curs teoretic, Universitatea de Vest, Timișoara
- HRIȘCĂ, A., NEGULESCU, C., 1981, Baschet. Tehnica și tactica individuală, Metodica învățării. Editura Sport-Turism, București
- PREDESCU, T., Baschet, Editura Spicon Tîrgu Jiu
- VASILESCU, L., 1983, Baschet. Bazele tacticii, Editura Sport-Turism, București

6. PREDESCU, T., MOANȚĂ, A., Baschetul în școală. Instruire-învățare, Editura Semne, București		
7. PREDESCU, T., GRĂDINARU, CS., 2005, Baschet. Tehnică-tactică, Editura Olympia EUV, Timișoara		
8.2 Lucrări practice	Metode de predare	Observații
1. Structuri de procedee tehnice pentru îmbunătățirea jocului fără mingea în atac și a jocului apărătorului	explicație - demonstrație; exersare practică	2 ore
2. Învățarea și perfecționarea jocului cu mingea	explicație - demonstrație; exersare practică	2 ore
3. Pasa cu două mâini de la piept, pasa din dribling, oprirea într-un timp și în doi timpi, pivotarea prin pășire și întoarcere, protecția mingii	explicație - demonstrație; exersare practică	2 ore
4. Dribling în diferite variante	explicație - demonstrație; exersare practică	2 ore
5. Învățarea și perfecționarea finalizărilor	explicație - demonstrație; exersare practică	2 ore
6. Aruncările la coș din întoarcere specifice jucătorilor pivoți și centrii	explicație - demonstrație; exersare practică	2 ore
7. Învățarea și perfecționarea acțiunilor tactice individuale: - în apărare: marcajul agresiv și diferențiat - în atac: demarcajul lateral și în adâncime, pătrunderea pe partea mingii și din partea opusă acestuia	explicație - demonstrație; exersare practică	2 ore
8. Perfecționarea structurilor de bază ale jocului în atac și în apărare prin exerciții și jocuri cuprinzând principalele elemente tehnice și acțiuni tactice individuale, în cadrul unor relații atacant-apărător (1X1, 2x2, 3X3).	Explicație - demonstrație; exersare practică	2 ore
9. Instruirea tactică colectivă-învățarea și perfecționarea combinațiilor tactice: - în atac: „dă și du-te”, încrucișare simplă, atacul în superioritate numerică (2X1, 3X2)	Explicație - demonstrație; exersare practică	2 ore
10. Instruirea tactică colectivă-învățarea și perfecționarea combinațiilor tactice: - în apărare: „închiderea pătrunderii”, „alunecarea”, apărarea în inferioritate numerică (1x2, 2X3)	Explicație - demonstrație; exersare practică	2 ore
11. Învățarea contraatacului și apărării împotriva contraatacului cu pasă la vârf și cu intermediar	Explicație - demonstrație; exersare practică	2 ore
12. Învățarea variantelor sistemului de apărare om la om (normal și agresiv)	Explicație - demonstrație; exersare practică	2 ore
13. Învățarea și perfecționarea jocului colectiv bilateral prin jocuri cu temă și situație (2X2, 3X3, 5X5)	Explicație - demonstrație; exersare practică	2 ore
14. Norme de control		2 ore
		Total ore: 28

**Bibliografie:**

1. BACHNER, L., GRĂDINARU, CS., 1996, Baschet-Metodica învățării, Universitatea de Vest, Timișoara
2. BACHNER, L., STEINER, G, BLAJ, B., 1995, Baschet. Curs teoretic, Universitatea de Vest, Timișoara
3. HRIȘCĂ, A., NEGULESCU, C., 1981, Baschet. Tehnica și tactica individuală, Metodica învățării. Editura Sport-Turism, București
4. PREDESCU, T., Baschet, Editura Spicon Tîrgu Jiu
5. VASILESCU, L., 1983, Baschet. Bazele tacticii, Editura Sport-Turism, București
6. PREDESCU, T., MOANȚĂ, A., Baschetul în școală. Instruire-învățare, Editura Semne, București
7. PREDESCU, T., GRĂDINARU, CS., 2005, Baschet. Tehnică-tactică, Editura Olympia EUV, Timișoara

**9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului**

- Conținutul disciplinei este coroborat așteptărilor reprezentanților comunității, a asociațiilor profesionale și angajatorilor (Inspectoratul Școlar Județean, Cluburi Sportive Școlare, Licee și Școli generale) respectând cerințele programei școlare din învățământul preuniversitar

**10. Evaluare**

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice baschetului și a noțiunilor de regulament	Evaluare scrisă	60%
10.5 Lucrări practice	Execuția corectă a elementelor și procedeele tehnice pentru proba practică	Evaluare practică	20%
	Punerea în practică în timpul jocului a elementelor și procedeele tehnice	Evaluare practică	20%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"><li>• Prezența la cursuri și lucrări practice în proporție de 50%, răspunsuri de nota 5 la examenul teoretic</li></ul>			

Data completării

21.04.2022

Semnătura titularului de disciplină

Cd. asoc. dr. Mădălina Rădoi

Semnătura directorului de departament

Conf. univ. dr. Marius Alin Baciu