

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ
1.4 Domeniul de studii de licență ¹⁾	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii ²⁾	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii/ Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ / Profesor de educație fizică în învățământul primar și gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	BAZELE GENERALE ALE BASCHETULUI							
2.2 Titularul activităților de curs	BĂDĂU ADELA							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	TOMELE SIMONA CONSTANȚA							
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DF
							Obligativitate ⁴⁾	DI

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 seminar/ laborator/ proiect	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/ laborator/ proiect	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					18
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					12
Tutoriat					-
Examinări					4
Alte activități.....					-
3.7 Total ore de activitate a studentului	44				
3.8 Total ore pe semestru	100				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	4				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	- Instrumente curriculare (cărți de specialitate, note de curs, caiete și îndrumare de lucrări practice, ghiduri metodologice etc.) Sinteze și selecții bibliografice în specialitatea disciplinei (obligatorii și facultative), Fișa disciplinei, suporturi digitale, instrumente e-learning și multimedia Link-uri spre open sources în domeniu - Promovarea examenului practic la disciplina Bazele generale ale baschetului, sem 2 din anul II. - Parcursarea disciplinei Bazele generale ale baschetului
4.2 de competențe	- Sa cunoască și să aplice elementele și procedeele tehnice specifice baschetului - Capacitatea de exprimare motrică a achizițiilor fizice și tehnice specifice baschetului - Toate cadrele didactice, titulare de curs, trebuie să dețină titlul științific de doctor.

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Sala de curs UniTBv prevazuta cu videoproiector
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	Sala Scol1, Colina Universității; echipament sportiv

6. Competențe specifice acumulate (conform grilei de competențe din planul de învățământ)

Competențe profesionale	C.1. Proiectarea activităților instructiv –educative specifice domeniului educației fizice și sportive; R.Î.1.3. Studentul identifică și adaptează programele de învățare motrică pentru diferite grupuri de elevi cu nevoi speciale; R.Î.1.4. Studentul crează un plan anual de învățământ, precum și planuri calendaristice coerente și flexibile; C.2 Managementul activităților curriculare și extracuriculare în domeniul educației fizice și sportive; R.Î.2.3. Studentul gestionează resursele și echipamentele sportive/specifice într-un mod responsabil; C.3 Managementul clasei/grupului de elevi în contextul educației fizice și sportive; R.Î.3.4. Studentul identifică și abordează nevoile și diferențele individuale ale elevilor.
Competențe transversale	CT1 – Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale R.Î.1.3. Studentul utilizează tehnologii și platforme de comunicare pentru a facilita interacțiunea cu părțile interesate; CT2 – Dezvoltarea și managementul carierei R.Î.2.3. Studentul dezvoltă un portofoliu de competențe și realizări relevante pentru domeniul său de activitate.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Definirea și utilizarea adecvată a terminologiei specifice jocului de baschet, din programele specifice activităților de pregătire, conform categoriilor de vârstă.
7.2 Obiectivele specifice	Conceperea, selectarea și aplicarea unor instrumente de evaluare corelate cu cerințele pe cicluri/grad de pregătire potrivit particularităților practicanților activităților de educație fizică și sportivă.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
1. Noțiuni teoretice privind istoria și evoluția jocului și părțile constitutive principale ale baschetului. Sistemul categorial și terminologic al baschetului.	Prelegere pe bază de slide, dezbateri	2	
2. Aspectele teoretice ale tehnicii și tactici jocului de baschet.	Prelegere pe bază de slide, dezbateri	2	
3. Concepte de instruire și de joc. Principalele școli de baschet. Metodica predării jocului de baschet în sportul de performanță. Concepte de instruire și de joc ale echipelor școlare.	Prelegere pe bază de slide, dezbateri	2	
4. Caracteristicile efortului în jocul de baschet . Contribuția jocului de baschet la dezvoltarea calităților motrice specifice.	Prelegere pe bază de slide, dezbateri	2	

5. Bazele generale ale teoriei, metodicii și practicării jocului de baschet.	Prelegere pe bază de slide, dezbateri	2	
6. Aspectele teoretice ale elementelor și procedeele specifice jocului de baschet (fără mingi)	Prelegere pe bază de slide, dezbateri	2	
7. Jocuri pregătitoare pentru învățarea și perfecționarea jocului de baschet.	Prelegere pe bază de slide, dezbateri	2	
8. Aspectele teoretice ale elementelor și procedeele specifice jocului de baschet	Prelegere pe bază de slide, dezbateri	2	
9. Liniile metodice principale în predarea elementelor de bază ale jocului de baschet în școală: elementele și procedeele tehnice cu și fără minge. - Liniile metodice principale în predarea acțiunilor tactice individuale în atac și apărare, ale combinațiilor tactice elementare ofensive și defensive .- Liniile metodice principale în predarea tacticii colective ofensive și defensive.	Prelegere pe bază de slide, dezbateri	4	
10. Documente de planificare pentru temele cu procedeele și deprinderile specifice jocului de baschet, metode de evaluare ale acestora.	Prelegere pe bază de slide, filme, analiză și dezbateri	4	
11. Principalele reguli de arbitraj în jocul de baschet	Prelegere pe bază de slide, filme, analiză și dezbateri	2	
12. Organizarea competițiilor de baschet în școală în cadrul ansamblurilor sportive /calendarul competițional școlar	Prelegere pe bază de slide, filme, analiză și dezbateri	2	

Bibliografie obligatorie:

1. Tomele Simona Constanța - Baschet - Bazele generale, Ed. Univ. Transilvania din Brașov, 2024.
2. Chicomban Mihaela C. - Pregătirea tehnică a baschetbaliștilor începători în baza algoritmicizării elementelor și procedeele de joc, . Ed. Univ. Transilvania din Brașov, 2021.
3. Cole B., Panariello R. (2021) – Anatomia baschetului, Ghidul tău ilustrat pentru a-ți optimiza performanța și a reduce accidentările, Ed. Lifestyle Publishing, București,
4. Cole B., Panariello R. (2016) – Basketball Anatomy, Ed. Human Kinetics, Stanningley

Bibliografie facultativă:

5. Ghețu R.G. (2012) - Aspecte teoretice și practice în antrenamentul juniorilor în baschet, Ed. Universitaria, Craiova
6. Moanță A. - Baschet. Pregătirea copiilor și juniorilor, Ed. Moroșan, București, 2009
7. Predescu T., Moanta A. - Baschet metodica – Ed. Alpha Bucuresti , 2005. Chicomban Mihaela C. – Baschet - Tehnica și tactica jocului, Ed. Univ. Transilvania din Brașov, 2009.
8. Chicomban Mihaela C. – Ghid metodic pentru învățarea tehnicii și tacticii jocului de baschet, Ed. Univ. Transilvania din Brașov, 2008.
9. Fleancu J. L., (2007) - Concepte de dezvoltare a calității motrice și evaluarea tehnico-tactică în baschet, Ed. Universitaria, Craiova

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
1. Prezentarea cerințelor și probelor de control; Verificarea nivelului de pregătire al studenților și organizarea colectivului; Regulament: despre teren, dimensiuni, instalații, minge, durata de joc.	Explicație, demonstrație, exersare	2	
2. Elemente de mișcare în teren: poziția fundamentală, oprirea într-un timp, pivotul – inițiere;	Explicație, demonstrație, exersare	2	
3. Inerea, prinderea și pasarea mingii cu două mâini de la piept, de pe loc și urmate de deplasare;	Explicație, demonstrație, exersare	2	
4. Consolidarea execuțiilor tehnice specifice jocului fără minge prin fixarea elementelor însușite în structuri de exerciții și complexe jumătate și pe tot terenul .	Explicație, demonstrație, exersare	2	
5. Pasele de pe loc și din deplasare – inițiere;	Explicație, demonstrație, exersare	2	
6. Conducerea mingii - (driblingul) – inițiere;	Explicație, demonstrație, exersare	2	
7. Aruncarea la coș de pe loc;	Explicație, demonstrație, exersare	2	
8. Aruncarea la coș din deplasare (precedată de dribling), inițiere; Exerciții și jocuri cu folosirea paselor de pe loc și din deplasare – consolidare; Joc: 3x3	Explicație, demonstrație, exersare	4	
9. Schimbarea de direcție cu frânare pe un teren de deplasare apărătorului – inițiere: Marș demarcajul – inițiere;	Explicație, demonstrație, exersare	2	
10. Aruncarea la coș din dribling – consolidare; Joc școală: 5x5;	Explicație, demonstrație, exersare	2	
11. Oprirea în doi timpi – inițiere; Pasă cu două picioare și de deasupra capului și pasă cu o mână la umăr și din lateral – inițiere;	Explicație, demonstrație, exersare	2	
12. Aruncarea la coș din alergare - consolidare; Joc școală: 5x5;	Explicație, demonstrație, exersare	2	
13. Evaluarea practico-metodică		2	
Bibliografie obligatorie: 1. Tomele Simona Constanța -Baschet - Bazele generale, Ed.Univ. Transilvania din Brașov, 2024. 2. Chicomban Mihaela C.- Pregătirea tehnică a baschetbaliștilor începători în baza algoritmizării elementelor și			

procedeele de joc, . Ed.Univ. Transilvania din Braşov, 2021.

3. Cole B., Panariello R. (2021) – Anatomia baschetului, Ghidul tău ilustrat pentru a-ți optimiza performanța și a reduce accidentările, Ed. Lifestyle Publishing, București,

4. Cole B., Panariello R. (2016) – Basketball Anatomy, Ed. Human Kinetics, Stanningley

Bibliografie facultativă:

5. Ghețu R.G. (2012) - Aspecte teoretice și practice în antrenamentul juniorilor în baschet, Ed. Universitaria, Craiova

6. Moanță A. - Baschet. Pregătirea copiilor și juniorilor, Ed. Moroșan, București, 2009

7. Predescu T., Moanta A. - Baschet metodica – Ed. Alpha Bucuresti , 2005. Chicomban Mihaela C. – Baschet - Tehnica și tactica jocului, Ed.Univ. Transilvania din Braşov, 2009.

8. Chicomban Mihaela C. – Ghid metodic pentru învățarea tehnicii și tacticii jocului de baschet, Ed.Univ. Transilvania din Braşov, 2008.

9. Fleancu J. L., (2007) - Concepte de dezvoltare a calităților motrice și evaluarea tehnico-tactică în baschet, Ed. Universitaria, Craiova

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunităților epistemice, ale asociațiilor profesionale și ale angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

Valorificare teoriilor, metodologiilor și practicilor asimilate în rezolvarea unor situații teoretico- practice educaționale prin abordări interdisciplinare. Utilizarea unui limbaj de specialitate în comunicarea cu medii profesionale diferite, cu specialiștii domeniului și din domeniile conexe. Aplicarea teoriilor și practicilor asimilate în conceperea și elaborarea de proiecte educaționale și de cercetare specifice educației fizice și sportului și interdisciplinare. Consilierea, orientarea și medierea elevilor în vederea integrării socio-psiho-pedagogice.

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Definirea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice procesului predării jocului de baschet în școală.	Test descriptiv- Evaluare scrisă	50%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Utilizarea adecvată a conceptelor și teoriilor specifice baschetului	Parcurgerea unui traseu aplicativ și demonstrarea tehnicii elementelor și procedeele specifice jocului de baschet.	50%
10.6 Standard minim de performanță			
- Studentul va dobândi capacitățile de bază în ceea ce privește tehnica și metodică specifice jocului de baschet - Îndeplinirea criteriilor disciplinei și obținerea notei 5 (cinci) la lucrarea practico-metodic (laborator), cât și la examenul scris.			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de

și aprobată în

ședința de Consiliu al facultății din data de

23.06.2025

23.06.2025

Conf. dr. Ioan TURCU,
Decan

Conf. dr. Florentina NECHITA,
Director de departament

Prof. dr. Adela BĂDĂU
Titular de curs

Asist. dr. Simona Constanța TOMELE
Titular de lucrări practice