

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 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	METODICA PREDĂRII BASCHETULUI ÎN ȘCOALĂ							
2.2 Titularul activităților de curs	OANCEA BOGDAN							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	OANCEA BOGDAN							
2.4 Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DS
							Obligativitate ⁴⁾	DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/ laborator/ proiect	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/ laborator/ proiect	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					
Examinări					2
Alte activități.....					1
3.7 Total ore de activitate a studentului	33				
3.8 Total ore pe semestru	75				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	3				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	• Sală curs, proiector
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Sală sport, materiale specifice

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

Competențe profesionale	Cp.1 Proiectarea activităților instructiv-educative specifice domeniului educație fizică și sportivă R.Î.1.1. Studentul proiectează unități de învățare care sunt aliniate cu competențele curriculare și care țin cont de resursele disponibile. R.Î.1.2. Studentul dezvoltă strategii de predare și evaluare eficiente pentru fiecare unitate de învățare/educare motrică. R.Î.1.3. Studentul identifică și adaptează programele de învățare motrică pentru diferite grupuri de elevi cu nevoi specifice. R.Î.1.4. Studentul creează un plan anual de învățământ, precum și planuri calendaristice coerente și flexibile. R.Î.1.5. Studentul utilizează tehnologii educaționale pentru a sprijini procesul de învățare în cadrul lecțiilor de educație fizică și a activităților non-formale/extracurriculare. R.Î.1.6. Studentul evaluează constant eficacitatea planurilor de lecție și a programelor non-formale ajustându-le în funcție de feedback-ul elevilor. R.Î.1.7. Studentul planifică și organizează activități sportive, precum și alte evenimente extracurriculare. R.Î.1.8. Studentul identifică resursele materiale necesare derulării lecțiilor și a celorlalte activități specifice. Cp.2 Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul educației fizice și sportive R.Î.2.1. Studentul organizează eficient timpul și spațiul în cadrul lecțiilor de educație fizică, precum și pentru activitățile motrice de tip non-formal. R.Î.2.2. Studentul monitorizează comportamentul și siguranța elevilor în timpul activităților fizice/sportive. R.Î.2.3. Studentul gestionează resursele și echipamentele sportive/specifice într-un mod responsabil. R.Î.2.4. Studentul creează un mediu de învățare pozitiv și incluziv în cadrul lecțiilor formale, precum și a celor non-formale/extracurriculare. R.Î.2.5. Studentul implică activ elevii în planificarea și evaluarea activităților specifice. R.Î.2.8. Studentul organizează și gestionează turnee sportive și competiții școlare. R.Î.2.9. Studentul evaluează și documentează progresul elevilor în cadrul activităților curriculare și extracurriculare. Cp. 3. Managementul clasei/grupului de elevi în contextul educației fizice și sportive R.Î.3.1. Studentul creează un mediu de învățare inclusiv și respectuos în cadrul clasei/grupului de elevi. R.Î.3.2. Studentul gestionează comportamentul elevilor în timpul lecțiilor și activităților motrice/sportive. R.Î.3.3. Studentul dezvoltă relații pozitive cu elevii și promovează implicarea lor activă în procesul de învățare. R.Î.3.4. Studentul identifică și abordează nevoile și diferențele individuale ale elevilor. R.Î.3.5. Studentul dezvoltă abilități de comunicare și rezolvare a conflictelor în cadrul clasei. R.Î.3.7. Studentul implementează metode de evaluare a comportamentului și a performanței elevilor. R.Î.3.8. Studentul promovează spiritul de echipă și fair-play-ul în cadrul activităților sportive și competițiilor.
	Ct.1 Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale R.Î.1.1. Studentul demonstrează abilitatea de a comunica eficient cu colegii, elevii și părinții în contextul educației fizice și sportive formale și non-formale. R.Î.1.2. Studentul colaborează activ cu alți profesioniști din domeniul educației pentru a dezvolta programe și inițiative comune. R.Î.1.3. Studentul utilizează tehnologii și platforme de comunicare pentru a facilita interacțiunea cu părțile interesate. R.Î.1.4. Studentul gestionează conflictele în mod constructiv și eficient, promovând un mediu de lucru armonios.

Competențe transversale	R.Î.1.5. Studentul identifică și valorizează diversitatea culturală și individualitatea în procesul de comunicare și colaborare. R.Î.1.6. Studentul dezvoltă abilități de ascultare activă și înțelege nevoile și așteptările elevilor și ale altor profesioniști implicați în educație. Ct.2 Dezvoltarea și managementul carierei R.Î.2.1. Studentul își stabilește obiective profesionale și personale clare în domeniul educației fizice și sportive formale și non-formale. R.Î.2.2. Studentul evaluează și identifică oportunitățile de dezvoltare a carierei și de avansare în domeniu. R.Î.2.3. Studentul dezvoltă un portofoliu de competențe și realizări relevante pentru domeniul său de activitate. R.Î.2.4. Studentul planifică și implementează strategii de dezvoltare profesională continuă, inclusiv participarea la cursuri de formare și conferințe. R.Î.2.5. Studentul înțelege regulamentele și cerințele legate de calificările și certificările necesare pentru profesia sa. R.Î.2.6. Studentul gestionează tranziția în carieră, inclusiv schimbarea locurilor de muncă sau specializarea în alte domenii conexe ale educației fizice și sportului.
-------------------------	--

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Formarea competențelor didactice esențiale pentru predarea baschetului în școală, prin utilizarea unor metode și strategii adaptate dezvoltării fizice și motrice ale elevilor.
7.2 Obiectivele specifice	- Dezvoltarea capacității de a aplica metodic structura unei lecții de baschet, inclusiv selectarea și adaptarea exercițiilor de bază (dribling, pase, aruncări, deplasări) pentru diverse niveluri de dezvoltare fizică. - Dobândirea competenței de a proiecta planuri de lecție și unități didactice care includ progresii de învățare a tehnicilor fundamentale de baschet, adaptate nevoilor și abilităților elevilor. - Capacitatea de a evalua performanța motrică și de a adapta metodele de predare, prin utilizarea unor tehnici de feedback constructiv și evaluare continuă pentru a încuraja progresul și a dezvolta încrederea elevilor. - Stimularea abilităților de management și organizare a clasei, astfel încât să poată coordona eficient activități de baschet și să mențină motivația și implicarea elevilor prin activități motrice și jocuri organizate. - Dezvoltarea capacității de a integra valorile de echipă și fair-play în predarea baschetului, prin organizarea de activități și jocuri care încurajează cooperarea, respectul reciproc și spiritul de echipă.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Introducere în metodica predării baschetului - Noțiuni introductive și obiective generale ale baschetului pentru anul I de instruire	Prelegere, dezbatere	2 ore	Însușirea importanței predării baschetului la nivel școlar
Tehnica de prindere, ținere și pasare a mingii - Prinderea și pasarea de la piept, pe loc și din deplasare	Prelegere, demonstrație practică	2 ore	Fundamentarea tehnicilor de bază pentru controlul mingii

Driblingul și importanța coordonării - Exerciții de dribling de bază, static și dinamic	Prelegere, exersare aplicativă	2 ore	Dezvoltarea controlului și a coordonării prin dribling
Oprirea și pivotarea - Tehnici de oprire într-un timp și pivotare în relație cu poziția adversarului	Demonstrație, practică aplicativă	2 ore	Învățarea mișcărilor de pivotare pentru schimbarea direcției în joc
Aruncarea la coș și poziția de apărare - Aruncarea la coș de pe loc, poziția fundamentală în apărare	Prelegere, demonstrație, jocuri aplicative	2 ore	Dezvoltarea tehnicii de aruncare și apărare de bază
Exerciții de apărare „om la om” - Apărarea individuală în apropierea coșului, principii și tehnici de bază	Exersare aplicativă, studii de caz	2 ore	Aplicarea apărării individuale în contextul jocului
<i>Unități de conținut (Anul II de instruire)</i> Îmbunătățirea tehnicilor de prindere și pasare - Pasarea din deplasare și tehnici de protecție a mingii în relație cu adversarul	Prelegere, demonstrație, practică aplicativă	2 ore	Adaptarea paselor în contextul de joc dinamic
Pivotarea și deplasările specifice - Pivotare în relație cu adversarul, deplasări specifice în atac și apărare	Demonstrație, practică aplicativă	2 ore	Exersarea mișcărilor de bază pentru îmbunătățirea mobilității
Aruncarea la coș din dribling și marcajul - Tehnica de aruncare la coș după dribling, marcajul adversarului cu și fără minge	Prelegere, demonstrație aplicativă	2 ore	Dezvoltarea abilităților de aruncare și marcaj
Pătrunderea și depășirea în atac - Exerciții de pătrundere și depășire a adversarului în contextul apărării „om la om”	Exerciții aplicative, jocuri tematice	2 ore	Învățarea tehnicilor de pătrundere pentru ofensiva eficientă
Sistemul de apărare „om la om” pe teren - Apărarea individuală în jumătatea proprie de teren	Prelegere, demonstrație, practică aplicativă	2 ore	Aplicarea apărării „om la om” în contextul tacticilor de joc
<i>Unități de conținut (Anul III de instruire)</i> Sistemul de atac și apărare cunoscut - Integrări tehnico-tactice ale sistemului de atac și apărare, aplicabilitatea lor în situații de joc	Demonstrație, exersare aplicativă	2 ore	Consolidarea tacticilor avansate de atac și apărare
Variante de joc aplicate - Jocuri cu efectiv redus și pe teren redus pentru aplicarea integrată a tehnicilor și tacticilor învățate	Exerciții aplicative, jocuri tematice	2 ore	Consolidarea abilităților de joc prin exerciții și jocuri tematice
Organizarea și conducerea unui meci de baschet - Regulile de bază ale arbitrajului, organizarea și conducerea unui joc de baschet	Prelegere, demonstrație, practică de organizare	2 ore	Dezvoltarea capacității de organizare și coordonare a unui joc regulamentar
Bibliografie obligatorie 1. Ciocan C., Repere structurale în conceperea echipei reprezentative de baschet, Editura Pim, Iași, 2008; 2. Enoiu R., Baschetul în școală, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2003; 3. Enoiu R., Baschet. Proiectare didactică. Pregătirea echipei reprezentative, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2008; 4. Moldovan E., Algoritmi și tehnici integrate jocului de baschet, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2012; 5. Oancea B., Metodica predării tehnicii jocului de baschet, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2016; 6. Oancea B., Baschetul în școală, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2016;			

7. Ministerul Educației Naționale. (2017). Programa școlară pentru disciplina Educație fizică și sport, clasele a V-a – a VIII-a. București: Ministerul Educației Naționale. Bibliografie facultativă 1. Chicomban M., Metodica disciplinelor sportive – Baschet, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2010 2. Chicomban M., Tohănean D., Baschet – Tehnica și tactica jocului, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2009 3. Ciorbă C., Baschet. Curs grafic, Editura Pim, Iași, 2006 4. Popescu F., Baschet. Curs de bază, Editura Fundației România de Măine, București, 2010; 5. Săndulache Ș., Baschet. Lucrări practice. Editura Fundației Romania de Măine, București, 2009			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare- învățare	Număr de ore	Observații
Introducere în liniile metodice pentru predarea baschetului - Principii generale și obiective metodice ale predării baschetului la nivel școlar	Discuție interactivă, studiu de caz	2 ore	Familiarizarea studenților cu obiectivele și liniile metodice de bază
Tehnici de predare pentru prinderea, pasarea și driblingul mingii - Metode progresive de predare și exersare a tehnicilor de bază	Demonstrație metodică, exerciții aplicative	4 ore	Exersarea metodelor de predare pentru începători și intermediari
Planificarea și organizarea lecțiilor de baschet - Structura lecțiilor, planificarea exercițiilor de încălzire, tehnice și tactice	Discuție interactivă, exerciții de planificare practică	4 ore	Dezvoltarea abilităților de structurare a lecțiilor pentru diferite niveluri de elevi
Predarea și evaluarea aruncării la coș și a pivotării - Metode de exersare și evaluare a tehnicilor de aruncare și pivotare	Demonstrație metodică, exerciții aplicative și evaluative	4 ore	Învățarea metodelor de predare și evaluare a tehnicilor fundamentale
Bibliografie obligatorie 1. Ciocan C., Repere structurale în conceperea echipei reprezentative de baschet, Editura Pim, Iași, 2008; 2. Enoiu R., Baschetul în școală, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2003; 3. Enoiu R., Baschet. Proiectare didactică. Pregătirea echipei reprezentative, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2008; 4. Moldovan E., Algoritmi și tehnici integrate jocului de baschet, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2012; 5. Oancea B., Metodica predării tehnicii jocului de baschet, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2016; 6. Oancea B., Baschetul în școală, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2016; 7. Ministerul Educației Naționale. (2017). Programa școlară pentru disciplina Educație fizică și sport, clasele a V-a – a VIII-a. București: Ministerul Educației Naționale. Bibliografie facultativă 1. Chicomban M., Metodica disciplinelor sportive – Baschet, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2010 2. Chicomban M., Tohănean D., Baschet – Tehnica și tactica jocului, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2009 3. Ciorbă C., Baschet. Curs grafic, Editura Pim, Iași, 2006 4. Popescu F., Baschet. Curs de bază, Editura Fundației România de Măine, București, 2010; 5. Săndulache Ș., Baschet. Lucrări practice. Editura Fundației Romania de Măine, București, 2009			

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

Inspectoratul Școlar Județean, Asociația Județeană de Baschet

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	1. Redarea corectă a aspectelor specifice metodicii predării jocului de baschet 2. Prezentarea mijloacelor de acționare specifice pentru influențarea calităților motrice	Evaluare scrisă cu itemi obiectivi	60%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Gradul de însușire al procedeele tehnice și metodice specifice jocului de baschet Examinarea traseului aplicativ în contextul predării și evaluării în școală	Evaluare practică (traseu aplicativ)	40%
10.6 Standard minim de performanță			
• Nota minimă pentru promovare: 5 (cinci) la fiecare probă. • capacitatea de a prezenta metodică predării tehnicii jocului de baschet; • capacitatea de a elabora un demers managerial și didactic privind formarea, pregătirea și conducerea în competiții a reprezentativei școlare de baschet;			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 23/06/2025 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 23/06/2025.

Conf.dr. Ioan TURCU
Decan

Conf.dr. Florentina NECHITA
Director de departament

Conf.dr. Bogdan OANCEA
Titular de curs

Conf.dr. Bogdan OANCEA
Titular de lucrări practice