

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	Performanță motrică
1.4. Domeniul de studii de licență ¹⁾	Educație Fizică și Sport
1.5. Ciclu de studii ²⁾	Licență
1.6. Programul de studii	Sport și performanța motrică / COR ESCO 233002 - Profesor în învățământul gimnazial
1.7. Forma de învățământ	ID/IFR

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Fundamentele științifice ale jocului de baschet							
2.2. Coordonatorul de disciplină	Chicomban Carmen Mihaela							
2.3. Tutorele de disciplină	Chicomban Carmen Mihaela							
2.4. Anul de studii	II	2.5. Semestrul	II	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7. Regimul disciplinei	Conținut ³⁾ Obligativitate ⁴⁾	DF DI

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

3.1. Număr de ore pe săptămână din planul de învățământ la forma IF	5	din care: 3.2. curs	2	3.3. Laborator	3
3.4. Total ore pe semestru din planul de învățământ la forma ID/IFR	70	din care: 3.5. AI	28	3.6. L	42
Distribuția fondului de timp					ore
3.4.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					28
3.4.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					24
3.4.3. Pregătire seminare / laboratoare / proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					25
3.4.4. Tutoriat (consiliere profesională)					2
3.4.5. Examinări					2
3.4.6. Alte activități (comunicare bidirecțională, sincronă/asincronă pe platformă cu studenții)					2
3.7. Total ore de activitate individuală a studentului (AI+SI)	83				
3.8. Total ore pe semestru	125				
3.9. Numărul de credite ⁶⁾	5				

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
4.2. de competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

Sala de curs UniTBv	
5.2. de desfășurare a seminarului / laboratorului / proiectului	Sala Scol1, Colina Universității

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

Competențe profesionale	Cp.1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice educației fizice și antrenamentului sportiv R.Î. 1.1. Studentul / absolventul proiectează unități de învățare corelate cu competențele curriculare și raportate la resursele disponibile. R.Î. 1.2. Studentul / absolventul dezvoltă strategii de predare și evaluare specifice și eficiente pentru fiecare unitate de învățare proiectată. R.Î. 1.3. Studentul / absolventul identifică și adaptează programele de învățare motrică atât pentru diferite grupuri de elevi cu nevoi specifice cât și pentru practicanții sportului la nivel de inițiere și consolidare a deprinderilor motrice. R.Î. 1.4. Studentul / absolventul creează un plan anual de învățământ (un plan anual de pregătire), precum și alte planuri calendaristice (mezociclu, microciclu, plan de lecție), coerente și flexibile. R.Î. 1.5. Studentul / absolventul utilizează tehnologii educaționale moderne pentru a facilita procesul de învățare în cadrul lecțiilor de educație fizică și antrenament sportiv. R.Î. 1.6. Studentul / absolventul evaluează constant eficacitatea planurilor de lecție și/sau a planurilor de antrenament adaptându-le permanent în funcție de feedback-ul elevilor. Cp.2. Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul educației fizice și antrenamentului sportiv R.Î. 2.1. Studentul / absolventul organizează eficient resursele de timp și de spațiu în cadrul lecțiilor de educație fizică și de antrenament sportiv.
-------------------------	--

Competențe transversale	Ct.1. Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale R.Î.1.1 Studentul / absolventul demonstrează abilitatea de a comunica eficient cu colegii, elevii și părinții în contextul educației fizice și antrenamentului sportive. R.Î.1.2 Studentul / absolventul colaborează permanent cu specialiști din domenii conexe în scopul realizării și promovării unor programe și inițiative comune. CT2 Dezvoltarea și managementul carierei R.Î.2.1 . Studentul / absolventul se raportează în activitatea sa didactică la propriile obiective și provocări profesionale R.Î.2.2 Studentul / absolventul identifică și evaluează oportunitățile de dezvoltare profesională, precum și traseul de evoluție profesională. R.Î.1.3 Absolventul dezvoltă un portofoliu de competențe bazat pe achiziții și realizări relevante pentru domeniul său de activitate.
-------------------------	--

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Definirea și utilizarea adecvată a terminologiei specifice jocului de baschet, din programele specifice activităților de pregătire a sportivilor de performanță, 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 practicantilor activităților de sport și performanță motrică.

8. Conținuturi

8.1. AI	Metode de predare	Nr. de ore	Observații
Noțiuni teoretice privind istoria și evoluția jocului și părțile constitutive principale ale baschetului. Sistemul categorial și terminologic al baschetului.	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Aspectele teoretice ale tehnicii și tactici jocului de baschet.	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
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.	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Caracteristicile efortului în jocul de baschet . Contribuția jocului de baschet la dezvoltarea calităților motrice specifice.	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Bazele generale ale teoriei, metodicii și practicării jocului de baschet.	expunere în tehnologie ID	4	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Aspectele teoretice ale elementelor și procedeele specifice jocului de baschet (fără mingă)	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Jocuri pregătitoare pentru învățarea și perfecționarea jocului de baschet.	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Aspectele teoretice ale elementelor și procedeele specifice jocului de baschet	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Liniile metodice principale în predarea elementelor de bază ale jocului de baschet în școală: elementele și procedeele tehnice cu și fără mingă. - 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.	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Documente de planificare pentru temele cu procedeele și deprinderile specifice jocului de baschet, metode de evaluare ale acestora.	expunere în tehnologie ID	4	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Arbitrajul în jocul de baschet. Principalele reguli de arbitraj în jocul de baschet	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Organizarea competițiilor de baschet în școală în cadrul ansamblurilor sportive /calendarul competițional școlar	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Bibliografie obligatorie 1. Chicomban Mihaela C.- Pregătirea tehnică a baschetaliștilor începători în baza algoritimizării elementelor și procedeele de joc, . Ed.Univ. Transilvania din Brașov, 2021. 2. Cole B., Panariello R. (2021) – Anatomia baschetului, Ghidul tău ilustrat pentru a-ți optimiza performanța și a reduce			

accidentările, Ed. Lifestyle Publishing, București, 3. Cole B., Panariello R. (2016) – Basketball Anatomy, Ed. Human Kinetics, Stanningley 4. Donovan N. (2010) – Youth basketball drills, Ed. A&C Black Publishers Ltd, London, 2010 5. Tomele Simona Constanța -Baschet - Bazele generale, Ed.Univ. Transilvania din Brașov, 2024. Explicație, demonstrație Bibliografie facultativa 1. Ciorbă C., Chicomban M. C. – Algoritmizarea în pregătirea tehnică, Ed.Valinex, Chișinău, 2012 2. Chicomban Mihaela C. – Baschet - Tehnica și tactica jocului, Ed.Univ. Transilvania din Brașov, 2009. 3. Chicomban Mihaela C. – Ghid metodic pentru învățarea tehnicii și tacticii jocului de baschet, Ed.Univ. Transilvania din Brașov, 2008. 4. Moldovan, E.,-Aspecte teoretice și metodice ale jocului de baschet. Ed.Univ. Transilvania din Brașov, 2007. 5. Predescu T.,Moanta A. - Baschet metodică – Ed. Alpha Bucuresti , 2005. 6. Predescu T., Moanta A. Baschet Curs de baza Ed. ANEFS , București, 2001. 7. Predescu T.,Moanta A. - Baschet în școală, Ed. Semne, București, 2001. Material didactic în tehnologie ID: Chicomban, C. M., Fundamentele științifice ale jocului de baschet – curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul II, sem. II, actualizat în 2025			
8.2. L	Metode de predare-învățare	Nr. de ore	Observații
Prezentarea cerințelor și probelor de control; Verificarea nivelului de pregătire al studenților și organizarea colectivului; Regulament: despre teren, dimensiuni, instalații, minge, durata de joc.	lucrări practice	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Elemente de mișcare în teren: poziția fundamentală, oprirea într-un timp, pivotul – inițiere;	lucrări practice	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Ținerea, prinderea și pasarea mingii cu două mâini de la piept, de pe loc și urmate de deplasare;	lucrări practice	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Consolidarea execuțiilor tehnice specifice jocului fără minge prin fixarea elementelor tehnice însușite în structuri de exerciții și complexe, pe jumătate și pe tot terenul .	lucrări practice	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Pasele de pe loc și din deplasare – inițiere;	lucrări practice	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Conducerea mingii - (driblingul) – inițiere;	lucrări practice	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Aruncarea la coș de pe loc;	lucrări practice	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Aruncarea la coș din deplasare (precedată de dribling), inițiere; Exerciții și jocuri cu folosirea paselor de pe loc și din deplasare – consolidare; Joc: 3x3	lucrări practice	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Schimbarea de direcție cu frânare pe un picior și deplasarea apărătorului – inițiere; Marcajul și demarcajul – inițiere;	lucrări practice	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Aruncarea la coș din dribling – consolidare; Joc școală: 5x5;	lucrări practice	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Oprirea în doi timpi – inițiere; Pasă cu două mâini cu pământul și de deasupra capului și pasă cu o mână de la umăr și din lateral – inițiere;	lucrări practice	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Aruncarea la coș din alergare - consolidare; Joc școală: 5x5;	lucrări practice	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Bibliografie obligatorie 1. Chicomban Mihaela C.- Pregătirea tehnică a baschetbaliștilor începători în baza algoritmizării elementelor și procedeele de joc, . Ed.Univ. Transilvania din Brașov, 2021. 2. Cole B., Panariello R. (2021) – Anatomia baschetului, Ghidul tău ilustrat pentru a-ți optimiza performanța și a reduce accidentările, Ed. Lifestyle Publishing, București, 3. Cole B., Panariello R. (2016) – Basketball Anatomy, Ed. Human Kinetics, Stanningley 4. Donovan N. (2010) – Youth basketball drills, Ed. A&C Black Publishers Ltd, London, 2010 5. Tomele Simona Constanța -Baschet - Bazele generale, Ed.Univ. Transilvania din Brașov, 2024. Explicație, demonstrație Bibliografie facultativa 1. Ciorbă C., Chicomban M. C. – Algoritmizarea în pregătirea tehnică, Ed.Valinex, Chișinău, 2012 2. Chicomban Mihaela C. – Baschet - Tehnica și tactica jocului, Ed.Univ. Transilvania din Brașov, 2009. 3. Chicomban Mihaela C. – Ghid metodic pentru învățarea tehnicii și tacticii jocului de baschet, Ed.Univ. Transilvania din Brașov, 2008. 4. Moldovan, E.,-Aspecte teoretice și metodice ale jocului de baschet. Ed.Univ. Transilvania din Brașov, 2007. 5. Predescu T.,Moanta A. - Baschet metodică – Ed. Alpha Bucuresti , 2005. 6. Predescu T., Moanta A. Baschet Curs de baza Ed. ANEFS , București, 2001. 7. Predescu T.,Moanta A. - Baschet în școală, Ed. Semne, București, 2001. Material didactic în tehnologie ID:			

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 specialiști din domeniul 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.

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. AI (curs)	Definirea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice procesului predării jocului de baschet în școală.	Evaluare scrisă	50% (minim nota 5)
10.5. L	Utilizarea adecvată a conceptelor și teoriilor specifice baschetului	Parcurgerea unui traseu aplicativ și demonstrarea tehnicii elementelor și procedeele specifice jocului de baschet.	50% (minim nota 5)
10.6. Standard minim de performanță			
Studentul va dobândi capacitățile de bază în ceea ce privește tehnica 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 23/06/2025 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data 23/06/2025

Conf. dr. Ioan TURCU,
Decanul facultății

Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA,
Directorul de departament

Conf. dr. Chicomban Carmen Mihaela
Titularul de curs (AI)

Conf. dr. Chicomban Carmen Mihaela
Titularul de L

Notă:

- 1) Domeniul de studii – se alege una din variantele: Licență / Masterat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor / programelor de studii universitare în vigoare).
- 2) Ciclul de studii – se alege una din variantele: Licență / Masterat.
- 3) Regimul disciplinei (conținut); se alege una din variantele: pentru nivelul de licență – DF (disciplină fundamentală) / DD (disciplină din domeniu) / DS (disciplină de specialitate) / DC (disciplină complementară); pentru nivelul de masterat – DAP (disciplină de aprofundare) / DSI (disciplină de sinteză) / DCA (disciplină de cunoaștere avansată).
- 4) Regimul disciplinei (obligativitate) – se alege una din variantele: DI (disciplină impusă) / DO (disciplină opțională) / DFc (disciplină facultativă).
- 5) AI – activități de autoinstruire; AT – activități tutoriale; TC – teme de control; AA – activități asistate; SF – seminar față în față; ST – seminar în sistem tutorial; L – activități de laborator; P – proiect, lucrări practice; Pr – practică (de domeniu/de specialitate).
- 6) Un credit este echivalent cu 30 de ore de studiu (activități didactice și studiu individual).