

FIȘA DISCIPLINEI
DIRIJAREA METODOLOGICĂ A CAPACITĂȚII MOTRICE PE RAMURĂ DE SPORT – BASCHET
Anul universitar 2017-2018

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea din Pitești
1.2. Facultatea	Științe, Educație Fizică și Informatică
1.3. Departamentul	Educație fizică și sport
1.4. Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii/Calificarea	SPM / profesor- antrenor

2. Date despre disciplină

1. Date despre disciplină

2.1	Denumirea disciplinei	DIRIJAREA METODOLOGICĂ A CAPACITĂȚII MOTRICE PE RAMURĂ DE SPORT – BASCHET									
2.2	Titularul activităților de curs	Conf.univ.dr. Cojanu Florin									
2.3	Titularul activităților de laborator	Conf.univ.dr. Cojanu Florin									
2.4	Anul de studii	III	2.5	Semestrul	II	2.6	Tipul de evaluare	Examen	2.7	Regimul disciplinei	F/O

3. Timpul total estimat

3.1. Număr de ore pe săptămână: 3		3.2. din care: curs: 1		3.3. seminar/laborator: 2		
3.4. Total ore din planul de învățământ 42		3.5. din care: curs: 14		3.6. seminar/laborator: 28		
Distribuția fondului de timp						
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe						27
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren						19
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri						9
Tutoriat						
Examinări						3
Alte activități.....						
3.7. Total ore studiu individual		58				
3.8. Total ore pe semestru		100				
3.9. Număr credite		4				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	
4.2. de competențe	Cunoasterea terminologiei specifice domeniului sportiv

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	Sală dotată cu videoproiector și ecran
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului	Sala de sport cu teren regulamentar de baschet / mingi, tricouri, jaloane și alte materiale auxiliare.

6. Competențe specifice acumulate (vizate prin programul de studiu)*

6.1. Competențe profesionale	C1: Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară. C2: Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar. C4: Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport.
6.2. Competențe transversale	

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Disciplina are ca obiectiv general însușirea de către studenți a sistemului de cunoștințe privind metodologia dirijării capacității motrice generale și specifice a jocului de baschet, identificarea și utilizarea unor mijloace de acționare menite să ducă la creșterea capacității de performanță, evaluarea capacității de performanță la copii, juniori și seniori.
7.2. Obiectivele specifice	1. Cunoașterea, înțelegerea și utilizarea adecvată a diferitelor concepte teoretice de bază, a principalelor teorii și orientări specifice disciplinei: identificarea de termeni, relații, procese; perceperea unor relații și conexiuni; 2. Achiziționarea sistemului de cunoștințe teoretice, metodologice și practice cu privire la dirijarea metodologică a capacității motrice în jocul de baschet.

8. Conținuturi

8.1. Curs		Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	1. Capacitatea motrică în baschet – 2 ore 1.1. Aspecte teoretice privind capacitatea motrică 1.2. Potențialul motric necesar unui jucător de baschet	Prelegerea, dialogul, conversația	Calculator, Videoproiector
2	2. Dirijarea metodologică a capacității motrice generale în jocul de baschet – 2 ore 2.1. Dirijarea metodologică a calităților motrice de bază 2.2. Dirijarea metodologică a deprinderilor motrice – de bază – respectiv deprinderile de a alerga, a sări, a prinde, a apuca, a arunca ș.a.	Prelegerea, explicația	Calculator, Videoproiector
3	3. Dirijarea metodologică a capacității motrice specifice în jocul de baschet – 2 ore 3.1. Dirijarea metodologică a calităților motrice specifice 3.2. Dirijarea metodologică a deprinderilor și priceperilor motrice specifice	Prelegerea, explicația	Calculator, Videoproiector
4	4. Dirijarea metodologică a capacității motrice în raport de posturile de joc – 2 ore	Prelegerea, demonstrația, explicația	Calculator, Videoproiector
5	5. Condiția fizică în baschet – 2 ore 5.1. Modelul capacității fizice 5.2. Teste de măsurare și apreciere utilizate pentru evaluarea condiției fizice 5.3. Principiile care stau la baza elaborării	Prelegerea, dialogul, conversația	Calculator, Videoproiector

	programelor de pregătire fizică		
6	6. Pregătirea musculară a jucătorilor pe posturi în baschetul de performanță – 2 ore	Prelegerea, dialogul,conversația	Calculator, Videoproiector
7	7. Evaluarea capacității motrice a baschetbalistilor – 2 ore	Prelegerea, dialogul,conversația	Calculator, Videoproiector
Bibliografie 1. Bompă T . (2003) - Performanțe în jocurile sportive, Ed. Ex Ponto, SNA, București, 2. Bril M S (1983) – Selecția în jocurile sportive, Ed. Fizicultură I Sportz, București, traducere 3. Cojanu F., (2014) Prescriptii metodologice ale proiectarii jocului de baschet in scoala, Ed. Universitaria Craiova 4. Cojanu F., (2014) Evaluarea in jocul de baschet, Ed. Tiparg, Pitesti 5. Colibaba E D (1983) – Concepția de joc și pregătire la juniori I, Ed. FRB, București, 6. Fleancu J.L. (2007) – Baschet, Teorie si metodica, Ed. Universitaria Craiova 7. Fleancu J.L. (2007) – Baschet, Orientari si concepte in pregatirea jucatorilor de baschet, Ed. Universitaria Craiova 8. Predescu T, Ghițescu I (2000) – Pregătirea echipelor de performanță, Ed. Semne, București, 9. Svart V B, Hruscev S V (1986) - Aspectele medico biologice ale organizării și selecției,traducere CNEFS, București,			
8.2. Laborator		Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	Metodologia dezvoltării vitezei (generale și specifice) în jocul de baschet la eșaloanele de copii și juniori.– 4 ore	demonstrația, explicația, exersarea	Sala de sport cu teren regulamentar de baschet / mingi, tricouri, jaloane și alte materiale auxiliare.
2	Metodologia dezvoltării îndemânării (generale și specifice) în jocul de baschet la eșaloanele de copii și juniori.– 4 ore	demonstrația, explicația, exersarea	
3	Metodologia dezvoltării rezistenței (generale și specifice) în jocul de baschet la eșaloanele de copii și juniori.– 4 ore	demonstrația, explicația, exersarea	
4	Metodologia dezvoltării forței (generale și specifice) în jocul de baschet la eșaloanele de copii și juniori.– 4 ore	demonstrația, explicația, exersarea	
5	Metodologia dezvoltării deprinderilor și priceperilor motrice de bază și utilitar aplicative.– 4 ore	demonstrația, explicația, exersarea	
6	Metodologia dezvoltării deprinderilor și priceperilor motrice specifice.– 4 ore	demonstrația, explicația, exersarea	
7	Verificare practică Conducerea unei lecții de antrenament cu o temă prestabilită care să vizeze dezvoltarea capacității motrice generale sau specifice.– 4 ore	demonstrația, explicația, exersarea	
Bibliografie 1. Cojanu F., (2014) Prescriptii metodologice ale proiectarii jocului de baschet in scoala, Ed. Universitaria Craiova 2. Cojanu F., (2014) Evaluarea in jocul de baschet, Ed. Tiparg, Pitesti 3. Colibaba E D (1983) – Concepția de joc și pregătire la juniori I, Ed. FRB, București, 4. Fleancu J.L. (2007) – Baschet, Teorie si metodica, Ed. Universitaria Craiova 5. Fleancu J.L. (2007) – Baschet, Orientari si concepte in pregatirea jucatorilor de baschet, Ed. Universitaria Craiova 6. Predescu T, Ghițescu I (2000) – Pregătirea echipelor de performanță, Ed. Semne, București, 7. Svart V B, Hruscev S V (1986) - Aspectele medico biologice ale organizării și selecției,traducere CNEFS, București,			

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

Corectitudinea și acuratețea folosirii conceptelor și teoriilor însușite la nivelul disciplinei Dirijarea metodologică a capacității motrice pe ramură de sport – Baschet – vor satisface așteptările reprezentanților comunității epistemice și ale Federației Române de Baschet.
Competențele procedurale și atitudinale ce vor fi achiziționate la nivelul disciplinei – vor satisface așteptările reprezentanților asociațiilor profesionale și angajatorilor (Inspectoratul Școlar Județean, Asociații Sportive, Cluburi Sportive Școlare – cu program sportiv integrat din învățământul gimnazial).

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Răspunsurile la examen -evaluarea finală	Examen scris cu subiecte alese din materia de predată la curs	40%
10.5 Seminar/ Laborator	Evaluările finale la laborator Testarea continuă pe parcursul semestrului Activitățile gen teme / referate / eseuri / traduceri / proiecte etc. Prezență	Prelegerea Proiect de casă din tematica de laborator	30% 20% 10%
10.6 Standard minim de performanță	Îndeplinirea activităților de seminar, Promovarea evaluării finale (obținerea unui punctaj care să depășească jumătate din punctajul alocat evaluării finale)		

Data completării:

.....

Titular de curs, Titular de laborator,
Conf. univ. dr. Cojanu Florin Conf. univ. dr. Cojanu Florin

.....

Data aprobării în
Consiliul departamentului,

.....

Director de departament,
(prestator)
Prof. univ. dr.
Cretu Marian

.....

Director de departament,
(beneficiar),
Prof. univ. dr.
Cretu Marian

.....