

**FIȘA DISCIPLINEI**  
**BASCHEȚ ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL LICEAL ȘI POSTLICEAL**  
*anul universitar 2023 – 2024*

**1. Date despre program**

1.1	Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA NAȚIONALĂ DE ȘTIINȚĂ ȘI TEHNOLOGIE POLITEHNICA BUCUREȘTI – CENTRUL UNIVERSITAR PITEȘTI
1.2	Facultatea	<b>Științe, Educație Fizică și Informatică</b>
1.3	Departamentul	<b>Educație Fizică</b>
1.4	Domeniul de studii	<b>Știința Sportului și Educației Fizice</b>
1.5	Ciclul de studii	<b>Master</b>
1.6	Programul de studiu / calificarea	<b>Activități motrice curriculare și extracurriculare / Profesor în învățământul liceal</b>

**2. Date despre disciplină**

2. Date despre disciplina											
2.1	Denumirea disciplinei				Baschet în învățământul liceal și postliceal						
2.2	Titularul activităților de curs				Conf.univ.dr. Cojanu Florin						
2.3	Titularul activităților de seminar / laborator				Conf.univ.dr. Cojanu Florin						
2.4	Anul de studii	I	2.5	Semestrul	II	2.6	Tipul de evaluare	Examen	2.7	Regimul disciplinei	O

**3. Timpul total estimat**

3.1	Număr de ore pe săptămână	<b>3</b>	3.2	din care curs	<b>2</b>	3.3	S / L / P	<b>1</b>
3.4	Total ore din planul de învă.	<b>42</b>	3.5	din care curs	<b>28</b>	3.6	S / L / P	<b>14</b>
<b>Distribuția fondului de timp alocat studiului individual</b>								<b>108 ore</b>
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								<b>35</b>
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								<b>27</b>
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								<b>30</b>
Tutorat								<b>6</b>
Examinări								<b>6</b>
Alte activități .....								<b>4</b>
3.7	Total ore studiu individual	<b>108</b>						
3.8	Total ore pe semestru	<b>150</b>						
3.9	Număr de credite	<b>6</b>						

**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 cu dotări adecvate: acces la internet și echipamente multimedia.
5.2	De desfășurare a laboratorului	Sală de seminar cu aparatură multi-media.

**6. Competențe specifice vizate**

<b>Competențe profesionale</b>	<p>C1. Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă, Sport și performanță motrică, Kinetoterapie și motricitate specială) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară</p> <p>C2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă, Kinetoterapie și motricitate specială)</p> <p>C3. Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic</p> <p>C4. Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă</p> <p>C5. Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport</p>
<b>Competențe transversale</b>	<p>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</p>

**7. Obiectivele disciplinei**

7.1	Obiectivul general al	Achiziționarea sistemului de cunoștințe teoretice (științifice), metodologice și practice
-----	-----------------------	---

disciplinei	necesare profesorilor care se ocupă cu învățarea și consolidarea procedeelor și elementelor specifice jocului de baschet;
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Formarea unei concepții profesionale (de joc și pregătire) autentice și efective, cu disponibilități largi de adaptare a stilului de predare a baschetului la caracteristicile și particularitățile (de vârstă, sex, comportament, pregătire);</li> <li>➤ Dobândirea abilităților practice și metodologice care asigură eficientizarea activităților de predare – învățare – perfecționare – evaluare, desfășurate la nivelul claselor de elevi și grupele de studenți, reprezentativelor școlare și universitare;;</li> <li>➤ Asimilarea și aplicarea în practică a strategiilor de selecție, de instruire, de organizare și conducere a echipelor în competițiile sportive.</li> </ul>

## 8. Conținuturi

8.1. Curs		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
CURS		AMCE/ Anul I / SEMESTRUL II		
1	Caracteristicile și tendințele dezvoltării baschetului pe plan internațional	2	Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificarea, exercițiul de reflecție, conversația euristică.	laptop, Zoom, platforma elearning
2	Metodica observării și înregistrării jocului de baschet	2		
3	Tehnica jocului de baschet	4		
4	Tactica jocului de baschet	4		
5	Metodica însușirii elementelor si procedeelor specifice jocului de baschet	8		
6	Metodica formării echipelor reprezentative școlare și elaborării concepției de joc si pregatire	4		
7	Evaluarea jucătorilor și echipelor de baschet	4		
<b>Bibliografie</b> 1. Bompa T . (2003) - Performanța în jocurile sportive, Ed. Ex Ponto, SNA, București, 2. Cojanu F., (2014) Prescriptii metodologice ale proiectarii jocului de baschet in scoala, Ed. Universitaria Craiova 3. Cojanu F., (2014) Evaluarea in jocul de baschet, Ed. Tiparg, Pitesti 4. Colibaba E D, Bota I (1998) – Jocuri sportive – Teorie și metodică, Ed. Aldin, București, 5. Fleancu J.L. (2007) – Baschet, Teorie si metodică, Ed. Universitaria Craiova 6. Fleancu J.L. (2007) – Baschet, Orientari si concepte in pregatirea jucatorilor de baschet, Ed. Universitaria Craiova Predescu T, Ghițescu I (2000) – Pregătirea echipelor de performanță, Ed. Semne, București,				
8.2. Aplicații: Laborator		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
Seminar				
1	Joc bilateral 5x5 – noțiuni regulament	2	Explicația, demonstrația, exercițiul. Lucrul în grup, discuția, dezbateră. Dialogul, conversația, reprezentare foto și video	laptop, Zoom, platforma elearning
2	Metodica predarii tehnicii jocului de baschet in atac	2		
3	Metodica predarii tehnicii jocului de baschet in aparare	2		
4	Metodica predarii tacticii individuale specifica jocului de baschet	2		
5	Metodica predarii tacticii colective specifica jocului de baschet	2		
6	Joc bilateral – 1x1, 3x3, 5x5	2		
7	Evidența și evaluarea procedeelor tehnice și a tacticii jocului de baschet	2		
<b>Bibliografie</b> Cojanu F., (2014) Prescriptii metodologice ale proiectarii jocului de baschet in scoala, Ed. Universitaria Craiova Cojanu F., (2014) Evaluarea in jocul de baschet, Ed. Tiparg, Pitesti Colibaba E D (1983) – Concepția de joc și pregătire la juniori I, Ed. FRB, București, Fleancu J.L. (2007) – Baschet, Teorie si metodică, Ed. Universitaria Craiova Predescu T, Ghițescu I (2000) – Pregătirea echipelor de performanță, Ed. Semne, București, 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 din domeniul aferent programului

Corectitudinea și acuratețea folosirii conceptelor și teoriilor însușite la nivelul disciplinei – vor satisface așteptările reprezentanților comunității epistemice/academice din domeniul știința sportului și educației fizice.
Competențele care vor fi achiziționate la nivelul disciplinei – vor satisface așteptările reprezentanților asociațiilor profesionale și angajatorilor din domeniul învățământului liceal și postliceal.
Notă: În cadrul programelor de formare continuă a personalului didactic va fi evaluat, periodic, gradul de satisfacție al

reprezentanților comunității academice și al angajatorilor față de competențele profesionale și transversale dobândite de către absolvenții programelor de studiu *Activități Motrice Curriculare și Extracurriculare*.

#### 10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Calitatea, gradul de asimilare a terminologiei de specialitate și coerența tratării subiectului de examen	Evaluare scrisă	40 %
10.5 Seminar / Laborator / Tema de casă	Activitate practică: - Programe de metodică predării - Arbitraj și notiuni de regulament	Probe de control – evaluare practică	30%
	Temă de casă: Realizarea proiectului în formă CD însoțit de demonstrarea acestuia. Referat	Prezentarea proiectului Powerpoint	20%
	Prezența la lucrările practice	Notarea curentă Evaluarea participării conștiente și active din cadrul lucrărilor practice	10%
10.6 Standard minim de performanță	Cunoașterea mijloacelor și folosirea acestora în programe specifice în funcție de obiectivele lecției cu tematica din baschet. Cunoașterea unor informații utilizând terminologia specifică disciplinei. Cunoașterea structurii lecției de baschet și metodologia predării acesteia		

Data completării  
29 09 2023

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

Titular de lucrări practice,  
Conf.univ.dr. Cojanu Florin

Data aprobării în Consiliul departamentului,  
29 09 2023

Director de departament,  
(prestator)  
Conf.univ.dr. Liviu Mihailescu

Director de departament,  
(beneficiar),  
Conf.univ.dr. Liviu Mihailescu