



## FIȘA DISCIPLINEI

### **Baschet în învățământul liceal și postliceal** anul universitar 2024-2025

#### 1. Date despre program

1.1	Instituția de învățământ superior	Universitatea Națională de Știință și Tehnologie Politehnica București, Centrul Universitar 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	Master
1.6	Programul de studiu / calificarea	Activități motrice curricular și extracurriculare / Profesor de educație fizică și sport în învățământul secundar

#### 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	E	2.7	Regimul disciplinei	DA

#### 3. Timpul total estimat

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

#### 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1	de curriculum	Nu este cazul
4.2	de rezultate ale învățării	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. Obiectivele disciplinei

6.1 Obiectivul general al disciplinei	Achiziționarea sistemului de cunoștințe teoretice (științifice), metodologice și practice necesare profesorilor care se ocupă cu învățarea și consolidarea procedeelor și elementelor specifice jocului de baschet;
6.2 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>

#### 7. Competențe specifice vizate

Competențe profesionale	CP2. Ajută elevii în învățarea lor CP6. Evaluează elevii C10. Pregătește conținutul lecției
-------------------------	---



Competențe transversale	C.T. 1. lucreaza în echipe C.T. 2. își mentine aptitudinile fizice
-------------------------	---

#### 8. Rezultatele învățării

Cunoștințe	CP2 Identifică factorii care influențează învățarea în educația fizică și sport, inclusiv motivația, retenția, transferul și autoreglarea <i>CP6 Identifica indicatori de performanță fizică și competență motrică pentru diferite categorii de vârstă și niveluri de pregătire.</i> CP10 Înțelegerea principiilor didactice și metodologice necesare pentru elaborarea conținutului unei lecții de educație fizică și sport.
Aptitudini	CP2 Utilizarea tehnicilor de comunicare eficientă pentru a motiva elevii în procesul de învățare. CP2 Aplicarea unor strategii diferențiate de predare pentru a sprijini elevii cu ritmuri de învățare diferite. <i>CP6 Dezvoltarea capacității de a aplica tehnici de evaluare formative și sumative pentru monitorizarea progresului elevilor/ sportivilor.</i> <i>CP6 Dezvoltarea de planuri de evaluare / analiza manageriale pentru diferite grupe de elevi și sportivi.</i> CP10 Dezvoltarea capacității de a structura lecția în funcție de obiectivele educaționale și de nivelul elevilor/sportivilor CP10 Utilizarea tehnicilor de organizare și planificare pentru a optimiza timpul și resursele unei lecții de educație fizică.
Responsabilitate și autonomie	CP2 Asumarea responsabilității pentru îmbunătățirea continuă a procesului de predare și învățare în educația fizică și sport. CP2 Crearea unui mediu de învățare incluziv și favorabil dezvoltării competențelor fizice și psihomotrice. CP2 Dezvoltarea inițiativei pentru utilizarea tehnologiilor moderne în susținerea procesului educațional sportive. CP6 Adaptarea procesului de evaluare la nevoile individuale ale elevilor/sportivilor, asigurând incluziunea și echitatea în evaluare CP6 Promovarea unui sistem de evaluare bazat pe feedback constructiv și motivant. CP10 Asumarea responsabilității pentru pregătirea unei lecții adaptate nevoilor elevilor și cerințelor curriculare. CP10 Crearea unui plan de lecție clar, coerent și eficient, care să sprijine progresul elevilor.

#### 9. Conținuturi

9.1. Curs		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	Caracteristicile și tendințele dezvoltării baschetului pe plan internațional	2	Prelegerea participativă, dezbateri, exemplificarea, exercițiul de reflecție, conversația euristică.	Calculator, Videoproiector
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 și procedeele specifice jocului de baschet	8		
6	Metodica formării echipelor reprezentative școlare și elaborării concepției de joc și pregătire	4		
7	Evaluarea jucătorilor și echipelor de baschet	4		



#### Bibliografie

1. Bompa T. (2021) – Periodizarea, Teoria si metodologia antrenamentului, Ed. Lifestyle Publishing, 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. Cojanu F., (2024) Baschet in invatamentul liceal si postliceal – suport de curs
5. Fox JL, Stanton R, Scalan AST (2018) A comparision of training and competition demands in semiprofessional male basketball players, Res Q Exercise Sport 89-103-111,
6. Cole B., Panariello R., (2021) Anatomia baschertului, Editura Lifestyle, traducator Roxana Birsanu
7. Fleancu J.L. (2007) – Baschet, Teorie si metodica, Ed. Universitaria Craiova
8. Fleancu J.L. (2007) – Baschet, Orientari si concepte in pregatirea jucatorilor de baschet, Ed. Universitaria Craiova
9. Javair Gillett, Burgos Bill (2020) Strenght training for basketball, Editura Human Kinetics, USA
10. Predescu T, Ghițescu I (2000) – Pregătirea echipelor de performanță, Ed. Semne, București,

9.2. Aplicații: Seminar / Laborator / Teme de casă		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	Joc bilateral 5x5 – noțiuni regulament	2	Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificarea, exercițiul de reflecție, conversația euristică.	Calculator, Videoproiector
2	Metodica predării tehnicii jocului de baschet in atac	2		
3	Metodica predării tehnicii jocului de baschet in aparare	2		
4	Metodica predării tacticii individuale specifica jocului de baschet	2		
5	Metodica predării 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		

#### Bibliografie

1. Bompa T. (2021) – Periodizarea, Teoria si metodologia antrenamentului, Ed. Lifestyle Publishing, 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. Cojanu F., (2024) Baschet in invatamentul liceal si postliceal – suport de curs
6. Cole B., Panariello R., (2021) Anatomia baschertului, Editura Lifestyle, traducator Roxana Birsanu
7. Fleancu J.L. (2007) – Baschet, Teorie si metodica, Ed. Universitaria Craiova
8. Fleancu J.L. (2007) – Baschet, Orientari si concepte in pregatirea jucatorilor de baschet, Ed. Universitaria Craiova
9. Javair Gillett, Burgos Bill (2020) Strenght training for basketball, Editura Human Kinetics, USA
10. Predescu T, Ghițescu I (2000) – Pregătirea echipelor de performanță, Ed. Semne, București,
- 11.

#### 10. 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.

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*.



Universitatea Națională de Știință și Tehnologie Politehnica București  
Centrul Universitar Pitești  
Facultatea de Științe, Educație Fizică și Informatică



11. Evaluare

Tip activitate	11.1 Criterii de evaluare	11.2 Metode de evaluare	11.3 Puncte pe activitate
11.4 Curs	Calitatea, gradul de asimilare a terminologiei de specialitate și coerența tratării subiectului de examen	Evaluare scrisă	50
11.5 Seminar / Laborator / Tema de casă	Activitate practică: - Programe de metodica predării - Arbitraj și notiuni de regulament	Probe de control – evaluare practică	30
	Referat cu tema de casă	Portofoliu	20
<b>11.6. Condiții de promovare</b> Punctajul minim pentru promovarea disciplinei este de 50 puncte. Punctajul total se transformă în notă întreagă prin împărțire la 10 și rotunjire. Studentul trebuie să participe la evaluarea finală, în regim față în față, fără impunerea unui punctaj minim la evaluarea finală.			

Data completării  
20 09 2024

Titular de curs,  
Conf univ dr Cojanu Florin

Titular de seminar / laborator,  
Conf univ dr Cojanu Florin

Data aprobării în Consiliul departamentului,  
30 09 2024

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

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

Data aprobării în Consiliul FSEFI,  
.....

Decan FSEFI,  
Conf.univ.dr. Julien Leonard FLEANCU