



FIȘA DISCIPLINEI

Baschet in invatamantul liceal si postliceal

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior/	Universitatea Națională de Știință și Tehnologie POLITEHNICA din București/
1.2 Facultatea	Științe, Educație Fizică și Informatică
1.3 Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4 Domeniul de studii universitare	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5 Programul de studii universitare	Performanță în Sport
1.6 Ciclul de studii universitare	Master
1.7 Limba de predare	Română
1.8 Locația geografică de desfășurare a studiilor	Pitești

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei/	Baschet in invatamantul liceal si postliceal						
2.2 Titularul activităților de curs	Cojanu Florin						
2.3 Titularul activităților de seminar / laborator/proiect	Cojanu Florin						
2.4 Anul de studiu	1	2.5 Semestrul	II	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7 Statutul disciplinei	Ob
2.8 Categoria formativă	C	2.9 Codul disciplinei/	UPB.18.M2.O.05-07				

3. Timpul total (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 Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate Pregătire seminarii/laboratoare/proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					90
Tutorat					10
Examinări					4
Alte activități (dacă există):					4
3.7 Total ore studiu individual	108				
3.8 Total ore pe semestru	150				
3.9 Numărul de credite	6				



4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	<ul style="list-style-type: none">• Nu este cazul
4.2 de rezultate ale învățării	<ul style="list-style-type: none">• Nu este cazul

5. Condiții necesare pentru desfășurarea optimă a activităților didactice (acolo unde este cazul)/

5.1 de desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none">• Cursul se va desfășura într-o sală dotată cu videoproiector și computer.
5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului/proiectului	<ul style="list-style-type: none">• Seminarul se va desfășura într-o sală cu dotare specifică, care trebuie să includă: videoproiector și computer.

6. Obiectiv general

Această disciplină își propune să familiarizeze studenții cu principalele abordări, modele și teorii explicative ale domeniului, utilizate în rezolvarea de aplicații practice și probleme, cu relevanță pentru achiziționarea sistemului de cunoștințe metodologice și practice necesare profesorilor și/sau antrenorilor care se ocupă cu învățarea și consolidarea procedeelor și elementelor specifice jocului de baschet;; dobândirea abilităților practice și metodologice care asigură eficientizarea activităților de predare – învățare – perfecționare – evaluare, desfășurate la nivelul echipelor reprezentative de Baschet; asimilarea și aplicarea în practică a strategiilor de selecție, instruire, organizare și conducere a echipelor în competițiile sportive.

7. Rezultatele învățării/

Cunoștințe	CP2 Identifică factorii care influențează învățarea în educația fizică și sport, inclusiv motivația, retenția, transferul și autoreglarea CP6 Identifica indicatori de performanță fizică și competență motrică pentru diferite categorii de vârstă și niveluri de pregătire. CP10 Înțelegerea principiilor didactice și metodologice necesare pentru elaborarea conținutului unei lecții de educație fizică și sport.
Abilități	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.
--------------------------------------	---

8. Metode de predare

Pornindu-se de analiza caracteristicilor de învățare ale studenților și de la nevoile lor specifice, procesul de predare va explora metode de predare atât expositive (prelegerea, expunerea), cât și conversative-interactive, bazate pe modele de învățare prin descoperire facilitate de explorarea directă și indirectă a realității (experimentul, demonstrația, modelarea), dar și pe metode bazate pe acțiune, precum exercițiul, activitățile practice și rezolvarea de probleme.

În activitatea de predare vor fi utilizate prelegeri, în baza unor prezentări Power Point sau diferite filmulețe care vor fi puse la dispoziția studenților. Fiecare curs va debuta cu recapitularea capitolelor deja parcurse, cu accent asupra noțiunilor parcurse la ultimul curs.

Prezentările utilizează imagini și scheme, astfel încât informațiile prezentate să fie ușor de înțeles și asimilat.

Această disciplină acoperă informații și activități practice menite să-i sprijine pe studenți în eforturile de învățare și de dezvoltare a unor relații optime de colaborare și comunicare într-un climat favorabil învățării prin descoperire.

Se va avea în vedere exersarea abilităților de ascultare activă și de comunicare asertivă, precum și a mecanismelor de construcție a feedback-ului, ca modalități de reglare comportamentală în situații diverse și de adaptare a demersului pedagogic la nevoile de învățare ale studenților.

Se va exersa abilitatea de lucru în echipă pentru rezolvarea diferitelor sarcini de învățare.

9. Conținuturi

CURS		
Capitolul	Conținutul	Nr. ore
I	Caracteristicile și tendințele dezvoltării baschetului pe plan internațional	2
II	Metodica observării și înregistrării jocului de baschet	2
III	Tehnica jocului de baschet	4
IV	Tactica jocului de baschet	4
V	Metodica însușirii elementelor și procedeele specifice jocului de baschet	8
VI	Metodica formării echipelor reprezentative școlare și elaborării concepției de joc și pregătire	4
VII	Evaluarea jucătorilor și echipelor de baschet	4
	Total:	28
Bibliografie		
1. Cojanu F., (2024) Baschet in invatamentul liceal si postliceal – suport de curs		
2. Bompa T . (2021) – Periodizarea, Teoria si metodologia antrenamentului, Ed. Lifestyle Publishing, București,		
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. 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,

LABORATOR/ SEMINAR/PROIECT

Nr. crt.	Conținutul	Nr. ore
1.	Joc bilateral 5x5 – noțiuni regulament	2
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
Total:		14

Bibliografie

1. Cojanu F., (2024) Baschet in invatamentul liceal si postliceal – suport de curs
2. Bompa T . (2021) – Periodizarea, Teoria si metodologia antrenamentului, Ed. Lifestyle Publishing, București,
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, Bota I (1998) – Jocuri sportive – Teorie și metodică, Ed. Aldin, București,
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,



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 orală	50
10.5 Seminar/laborator/proiect	Activitate practică: <ul style="list-style-type: none">- Programe de metodică predării- Arbitraj și notiuni de regulament	Probe de control – evaluare practică	30
	Referat cu tema de casă	Portofoliu	20
10.6 Condiții de promovare			
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
24 09 2025

Titular de curs
Cojanu Florin

Titular de aplicații
Cojanu Florin

Data avizării în
departament
29 09 2025

Director de departament
Mihailescu Liviu

Data aprobării în
Consiliul Facultății
29 09 2025

Decan
Fleancu Julien Leonard
