



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea „Dunărea de Jos” din Galați
1.2 Facultatea / Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.3 Catedra	Sporturi Individuale și Kinetoterapie
1.4 Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii/Calificarea	Kinetoterapie și motricitate specială

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	FUNDAMENTELE ȘTIINȚIFICE ALE BASCHETULUI / 0602.10B09F						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf.univ dr. CIOCOIU DANA LUCICA						
2.3 Titularul activităților de seminar	Conf.univ dr. CIOCOIU DANA LUCICA Asist.univ.dr. ȘTEFĂNESCU CĂTĂLIN AURELIAN						
2.4 Anul de studiu	1	2.5 Semestrul	2	2.6 Tipul de evaluare	V	2.7 Regimul disciplinei	OB

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					6
Examinări					8
Alte activități.....					4
3.8 Total ore studiu individual	58				
3.9 Total ore pe semestru	100				
3.10 Numărul de credite	4				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	<ul style="list-style-type: none">Bazele generale ale atletismuluiGimnastica de bază
4.2 de competențe	<ul style="list-style-type: none">Cunoașterea și utilizarea corectă a exercițiilor din școala săriturii (pas sărit, pas săltat).Cunoașterea și utilizarea corectă a exercițiilor de front, ordine și formații (mijloace ale gimnasticii de bază).

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none">Sală de curs, platforma Microsoft Teams.
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului	<ul style="list-style-type: none">Sală de jocuri sportive (teren de baschet).



6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	<p>C1 Proiectare modulară (Educație fizică și sportivă, Sport și performanță motrică, Kinetoterapie și motricitate specială) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară.- 1,5 p.</p> <p>C2 Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă. Sport și performanță motrică, Kinetoterapie și motricitate specială).- 1p</p> <p>C3 Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calităților motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic. – 1p</p> <p>C4 Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă.- 1p</p> <p>C5 Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport.- 0,5p</p>
Competențe transversale	<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.- 1p</p>

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none">Cunoașterea și valorificarea conținutului tehnico-tactic de bază a jocului de baschet, adaptarea acestuia în programele kinetoterapeutice dar și aplicarea unor strategii de organizare a jocului, utilizate în condiții specifice pentru persoane (sportivi, elevi) cu abilități speciale.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none">Inițierea, învățarea, fixarea, consolidarea elementelor, procedeele tehnice și acțiunilor tactice (individuale, elementare de echipă și colective de echipă simple, din atac/ apărare), în vederea practicării globale a jocului de baschet.Înțelegerea noțiunilor teoretice și metodologice specifice disciplinei (denumiri elemente și procedee tehnice, acțiuni tactice individuale, elementare de echipă, colective de echipă - în atac și apărare, regulament).Formarea abilităților de aplicare a cunoștințelor practice și metodice de specialitate, necesare predării la învățământul special, organizații de profil (activități de învățare, consolidare, evaluare, adaptare a mijloacelor specifice în programe kinetoterapeutice).Asimilarea principalelor reguli de joc, formarea și consolidarea priceperii de a arbitra și de a organiza o competiție sportivă în bachelul adaptat.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
<p>1. Date de referință în evoluția jocului de baschet</p> <ul style="list-style-type: none">Introducere în problematica jocului de baschet (evoluție, caracteristici, conținut, domeniu, forme de practicare, tip de efort, tendințe, sistem competițional, etc.)	Prelegerea, expunerea conversația euristică	2 ore
<p>2. Interdisciplinaritate în jocul de baschet.</p> <ul style="list-style-type: none">Definirea noțiunii de interdisciplinaritate. Legătura jocului de baschet cu alte discipline.Variante de practicare a jocului de baschet. Noțiuni fundamentale despre variantele de practicare a jocului de baschet (korfball, beach basketball, water basketball, wheelchair basketball, cestoball,	Prelegerea intensificată expunerea, conversația euristică, metode de comunicare oral – vizuală (instruirea prin tehnice	2 ore



netball, slamball).	video).	
3. Tehnica jocului <ul style="list-style-type: none">Definiție, caracteristici, componente, sistematizarea generală a elementelor cu minge și fără minge.Tehnica jocului fără minge (analiza tehnică a procedeele tehnice).Tehnica jocului cu minge (analiza tehnică a procedeele tehnice).	Prelegerea intensificată expunerea,conversația euristică, metode de comunicare oral – vizuală (instruirea prin tehnicile video).	2 ore
4.Tactica jocului <ul style="list-style-type: none">Definiție, componente, caracteristici, conținut, sistematizare, analiza acțiunilor specifice tacticii individuale, colective elementare și de echipă în atac / apărare.	Prelegerea intensificată expunerea,conversația euristică, metode de comunicare oral – vizuală (instruirea prin tehnicile video).	2 ore
5. Baschet – sport adaptat. <ul style="list-style-type: none">Principalele categorii de deficiențe.Noțiuni de bază privind organizarea competițiilor sportive adaptate (Baschet).	Prelegerea intensificată expunerea,conversația euristică, metode de comunicare oral – vizuală (instruirea prin tehnicile video).	2 ore
6. Accidentări frecvente în jocul de baschet. <ul style="list-style-type: none">Tipuri de accidentări în jocul de baschet.Cauze generale și măsuri de prevenție a accidentărilor în jocul de baschet.	Prelegerea intensificată expunerea,conversația euristică, metode de comunicare oral – vizuală (instruirea prin tehnicile video).	2 ore
8. Regulamentul jocului de baschet <ul style="list-style-type: none">Noțiuni fundamentale de regulament (jocul, dimensiuni și echipament, echipele, reguli de joc, abateri, greșeli, semnele arbitrilor).	Prelegerea intensificată, expunerea, conversația euristică.	2 ore
Bibliografie <ol style="list-style-type: none">Ciociu, D.L. (2014). Abordări conceptuale în practicarea streetball-ului".Editura Europlus, Galați, p. 58-91Ciociu, D.L.(2011)- Baschet.Identificarea posibilităților de mișcare a segmentelor corpului prin abordarea jocului de baschet.Editura Europlus, 134 p.Cristea, D. Ștef, M., Dragoș, P. (2014). Activități motrice adaptate - Aspecte teoretice și metodice –Curs, Oradea, http://fefs.s1t.eu/fisiere/cadre/Activitati%20motrice%20adaptate_curs.pdfHânsa, C.(2003) - Învățarea jocului de baschet. Editura Fundației Universitare"Dunărea de Jos", Galați.Moanță A., D.(2006)- Baschet sport adaptat. Editura Cartea Universitară, București, 123p.Rizeanu E.,R. (2020)- Optimizarea procesului de recuperare în patologia ortopedico-traumatică la jucătorul de baschet printr-o abordare de tip cognitiv-comportamental, Rezumat teză doctorat, UNEFS,București, http://scoaladoctoralaunefs.ro/wp-content/uploads/2020/03/REZUMAT-A5-TEZA-DOCTORAT-cu-Coperta-si-Cuprins.pdfSăftel Mihăiță Alin (2020). „Model de pregătire al jucătorilor de baschet în fotoliul rulant”, Rezumat teză doctorat, UNEFS, București, http://scoaladoctoralaunefs.ro/wp-content/uploads/2021/02/Rezumat-Teza-Saftel-Alin.pdfhttps://www.frbaschet.ro/https://iwbf.org/https://specialolympics.ro/sporturi/baschet/		
8. 2 Seminar/laborator	Metode de predare	Observații



1. Prezentarea cursului de bază. Verificarea cunoștințelor tehnico-tactice individuale și colective.	Expunerea, metode de verificare, metoda exercițiului, metode de lucru în grup, individual, metode de comunicare oral – vizuală (instruirea prin tehnicile video).	2 ore
2. Inițierea, învățarea elementelor și procedeele tehnice <i>fără minge</i> poziția fundamentală, deplasările, schimbările de direcție, săriturile, opririle, piruetele, lucrul de brațe și jocul de picioare. Joc bilateral 3:3. <i>Regulament: teren, linii, zonele de restricție, echipele, durata jocului.</i>	Metoda explicației, demonstrației video, exercițiului, metode de comunicare oral – vizuală (instruirea prin tehnicile video), metode de lucru în grup, individual și ateliere de lucru, studiu individual.	2 ore
3. Inițierea, învățarea driblingului. Structuri complexe de procedee tehnice, desfășurate pe ½ teren și pe tot terenul. Joc bilateral 3:3 pe ½. <i>Regulament: coș reușit și valoarea sa, dublu-dribling. Consolidarea elementelor și procedeele tehnice fără minge în structuri complexe de exerciții. Joc bilateral 3:3 pe ½.</i>	Metoda explicației, demonstrației prin tehnicile video, exercițiului, metode de lucru în grup, individual. metode de comunicare oral – vizuală (instruirea prin tehnicile video), metode de lucru în grup, individual și ateliere de lucru, studiu individual.	2 ore
4. Inițierea, învățarea elementelor și procedeele tehnice <i>cu minge</i> : prinderea, ținerea, protecția, pivotarea și pasarea mingii de pe loc și urmate de deplasare și din deplasare. Consolidarea elementelor și procedeele tehnice <i>fără minge</i> în structuri complexe de exerciții. Joc bilateral 3:3 pe ½. <i>Regulament: pași.</i>	Metoda explicației, demonstrației prin tehnicile video video, exercițiului, metode de lucru online în grup, individual/ Metode de comunicare oral – vizuală (instruirea prin tehnicile video), analiză video.	2 ore
5. Inițierea, învățarea procedeele tehnice - aruncarea la coș de pe loc (mecanismul de bază). Jocuri pregătitoare simple cu finalizare prin procedeele de aruncare la coș de pe loc. <i>Regulament: repunerea mingii în joc după comiterea infracțiunilor-abateri.</i>	Metoda explicației, demonstrației, exercițiului, metode de lucru online în grup, individual / Metode de comunicare oral – vizuală (instruirea prin tehnicile video), analiză video.	2 ore
6. Inițierea, învățarea procedeele tehnice – aruncarea la coș din dribling. Structuri complexe de procedee tehnice, desfășurate pe ½ teren și pe tot terenul. Joc bilateral 3:3. <i>Regulament: repunerea mingii în joc după comiterea infracțiunilor-greșeli</i>	Metoda explicației, demonstrației prin tehnicile video, exercițiului, metode de lucru online în grup, individual / Metode de comunicare oral – vizuală (instruirea prin tehnicile video), analiză video.	2 ore
7. Inițierea, învățarea procedeele tehnice – aruncarea la coș din săritură. Structuri complexe de procedee tehnice, desfășurate pe ½ teren și pe tot terenul. Joc bilateral 3:3. <i>Regulament: echipament tehnic, greșală personală, dublă greșală.</i>	Metoda explicației, demonstrației prin tehnicile video, exercițiului, metode de lucru în grup, individual / Metode de comunicare oral – vizuală (instruirea prin tehnicile video), analiză video.	2 ore
8. Inițierea, învățarea acțiunilor tactice individuale atac- demarcajul și marcajul. Relația 1:1. Noțiuni fundamentale de apărare și așezare în atac. <i>Regulament: 3", 5", 8", 24", minge întoarsă în zona din spate.</i>	Metoda explicației, demonstrației prin tehnicile video, exercițiului, metode de lucru în grup, individual/ Metode de comunicare oral – vizuală (instruirea prin tehnicile video), analiză video.	2 ore
9. Inițierea, învățarea acțiunilor tactice individuale de atac - depășirea și pătrunderea. Consolidarea procedeele tehnice și acțiunilor tactice însușite anterior. <i>Regulament: greșeli de jucător, echipă, semnalizarea arbitrilor.</i>	Metoda explicației, demonstrației prin tehnicile video, exercițiului, metode de lucru în grup, individual / Metode de comunicare oral – vizuală (instruirea prin tehnicile video), analiză video.	2 ore
10. Inițierea, învățarea combinației tactice colective elementare de atac „dă și du-te” și a apărării împotriva combinației, „dă și du-te” - închiderea pătrunderilor și a încrucișării simple. Consolidarea	Metoda explicației, demonstrației prin tehnicile video, exercițiului, simularea de situații, metode de lucru online în grup,	2 ore



conținutului tehnico - tactic însușit anterior. Joc bilateral. <i>Regulament: greșeală antisportivă, descalficatoare, tehnică.</i>	individual / Metode de comunicare oral – vizuală (instruirea prin tehnicile video), analiză video.	
11. Inițierea, învățarea combinațiilor tactice elementare de echipă - atacul în superioritate (2:1. 3:2) numerică și apărarea în inferioritate numerică (1:2, 2:3). Consolidarea conținutului tehnico-tactic însușit anterior. Joc bilateral. <i>Regulament: minut de întrerupere, înlocuire de jucători, responsabilități oficialii jucului.</i>	Metoda explicației, demonstrației prin tehnicile video, exercițiului, metode de lucru online în grup, individual/ Metode de comunicare oral – vizuală (instruirea prin tehnicile video), analiză video.	2 ore
12. Inițierea, învățarea tacticii colective de echipă – contraatac. Consolidarea conținutului tehnico-tactic însușit anterior. Învățarea jocului bilateral 5:5.	Metoda explicației, demonstrației prin tehnicile video, exercițiului, metode de lucru în grup, individual/ Metode de comunicare oral – vizuală (instruirea prin tehnicile video), analiză video.	2 ore
13. Consolidarea structurilor de bază ale jocului în atac și apărare prin structuri de exerciții și jocuri. Joc bilateral 5:5 cu susținerea /analiza video a arbitrajului de către studenți.	Metoda simulării de situații, metoda exercițiului, metode de lucru în grup, individual și frontal, joc bilateral / Metode de comunicare oral – vizuală (instruirea prin tehnicile video), analiză video.	2 ore
14. Verificarea elementelor și procedeele tehnice însușite.	Metode de verificare, apreciere, notare.	2 ore
Bibliografie 1. Ciocoiu, D.L. (2013)- Baschet-simplu, rapid, eficient în 14 lecții. Editura Europlus, Galați, p. 5-110. 2. Ciocoiu, D.L.(2011)- Baschet. Identificarea posibilităților de mișcare a segmentelor corpului prin abordarea jocului de baschet. Editura Europlus, 134 p. 3. Hânsa, C.(2003) - Învățarea jocului de baschet. Editura Fundației Universitare "Dunărea de Jos", Galați. 4. Moanță A., D.(2006)- Baschet sport adaptat. Editura Cartea Universitară, București, 123p. 5. https://www.frbaschet.ro/ 6. https://iwbf.org/		

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

-

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Participare activă și integrală în cadrul cursului.	Metode de evaluare scrisă : față în față (chestionar) / online platforma Microsoft Teams (chestionar)	50%
10.5 Lucrări practice	Participare activă și integrală în cadrul lucrărilor practice.	Metode de evaluare practică față în față –probe de control / online (Intervenții, analize video, chestionare) platforma Microsoft Teams	40%
	<ul style="list-style-type: none">• Conspectul regulamentului de joc (diferențe și asemănări între baschetul 5x5 și cel în fotoliu rulant).• Mijloace de recuperare specifice pentru accidentările frecvente din	Metode de evaluare scrisă (portofoliu).	10%



ROMÂNIA
MINISTERUL EDUCAȚIEI
UNIVERSITATEA "DUNĂREA DE JOS" DIN GALAȚI
FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Str. Gării nr. 63-65, 800003 - GALAȚI, ROMÂNIA Tel: 0336130171
secretariat.fefs@ugal.ro , www.fefs.ugal.ro



	jocul de baschet.		
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none">progresul individual, frecvența la lucrările practice online și atitudinea față de disciplină, însușirea parțială a programei din punct de vedere teoretic și metodic.			

Data completării

11.01.2022

Semnătura titularului de curs

Conf.univ.dr. Ciocoiu Dana Lucica



Semnătura titularului de seminar

Conf.univ.dr. Ciocoiu Dana Lucica



Asist.dr. Ștefănescu Cătălin Aurelian



Data avizării în catedră

Semnătura directorului de departament
Prof.univ.dr. Nanu Liliana

Data aprobării în Consiliul Facultății¹

Semnătura decanului¹

¹ Numai pentru programele de studii din ramura Științe Inginerești