



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	JOCURI SPORTIVE ȘI EDUCAȚIE FIZICĂ
1.4 Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii/Calificarea	Educație fizică și sportivă

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	FUNDAMENTELE ȘTIINȚIFICE ALE BASCHETULUI / 0601.2OB06F						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf.univ dr. Ciocoiu Dana Lucica						
2.3 Titularul activităților de seminar	Conf.univ dr. Ciocoiu Dana Lucica/Lect. Dr. Stefanescu Catalin						
2.4 Anul de studiu	2	2.5 Semestrul	3	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	OB

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					10
Examinări					5
Alte activități.....					19
3.8 Total ore studiu individual	94				
3.9 Total ore pe semestru	150				
3.10 Numărul de credite	6				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	- Bazele generale ale atletismului - Gimnastica de bază
4.2 de competențe	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	Sală de curs
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului	Sală de jocuri sportive (teren de baschet)

6. Competențele specifice acumulate



Competențe profesionale	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. 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 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 C4 Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă.- 1p C5 Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport.- 0,5p
Competențe transversale	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

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Cunoașterea conținutului jocului de baschet din perspectiva predării, învățării și evaluării conform ciclurilor curriculare din învățământul preuniversitar (primar, gimnazial).
7.2 Obiectivele specifice	- Înțelegerea noțiunilor specifice disciplinei (denumiri elemente și procedee tehnice, acțiuni tactice individuale, elementare de echipă, colective de echipă - în atac și apărare, regulament). - Cunoașterea conținutului științific al disciplinei baschet necesar predării la învățământul preuniversitar în cadrul activităților de predare, învățare, evaluare; - 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. - Asimilarea principalelor reguli de joc, formarea și consolidarea priceperii de a arbitra în teren și de a organiza o competiție sportivă la nivelul învățământului primar, gimnazial.

8. Conținuturi

8. 1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Date de referință în evoluția jocului de baschet Apariția jocului de baschet. Date de referință internaționale și naționale în evoluția jocului.	Prelegerea, expunerea conversația euristică	2 ore
2. Caracteristici generale privind jocul de baschet Baschetul (caracteristici generale, conținutul, domeniul, efortul în jocul de baschet).	Prelegerea, expunerea conversația euristică.	2 ore
3. Tendințele jocului pe plan mondial. Sistemul competițional din România - Organizarea activității manageriale. Echipa tehnică.Construcția echipei. - Activitatea competițională organizată de FIBA la nivel internațional și FRB pe plan național. - Baschetul profesionist american. - Baschetul 3 la 3 - o nouă disciplină olimpică.	Prelegerea, expunerea, conversația euristică, Metode de comunicare oral –vizuală (instruirea prin tehnicile video).	2 ore
4. Interdisciplinaritatea în jocul de baschet. - Definirea noțiunii de interdisciplinaritate. - Legătura jocului de baschet cu alte discipline.	Prelegerea intensificată expunerea, conversația euristică, metode de comunicare oral – vizuală (instruirea prin tehnicile video).	2 ore



5. Tehnica jocului - 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 2 ore 4 ore
6.Tactica jocului 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).	6 ore
7. Variante de practicare a jocului de baschet Noțiuni fundamentale despre variantele de practicare a jocului de baschet (korfbal, beach basketball, water basketball, wheelchair basketball, cestobal, netball, slambal).	Prelegerea intensificată expunerea,conversația euristică, metode de comunicare oral – vizuală (instruirea prin tehnicile video).	2 ore
8. Regulamentul jocului de baschet Noțiuni fundamentale de regulament (jocul, dimensiuni și echipament, echipele, reguli de joc, abateri, greșeli, semnele arbitrilor).	Prelegerea intensificată, expunerea, conversația euristică.	4 ore
Bibliografie - Ciocioiu, D.L.- Abordări conceptuale în practicarea streetball-ului".Editura Europlus, Galați, 2014, p. 58-91 - Ciocioiu, D.L.- Baschet-simplu, rapid, eficient în 14 lecții. Editura Europlus, Galați, 2013, p. 5-110. - Ciocioiu, D.L.-Baschet.Identificarea posibilităților de mișcare a segmentelor corpului prin abordarea jocului de baschet.Editura Europlus, 2011,134 p. - Cojanu F. Prescripții metodologice ale proiectării jocului de baschet în educația fizică școlară - Craiova : Universitaria ;București : Pro Universitaria, 2014 - Hânsa,C.Călin,L.-Baschet-tehnică și tactică. Editura Fundației Universității "Dunărea de Jos", Galați, 2004, p.192. - Hânsa,C. -Învățarea jocului de baschet.Editura Fundației Universitare"Dunărea de Jos", Galați, 2003. - Moanță, A.-Baschet-metodică. Editura Alpha, 2005. . *****Regulamentul oficial al jocului de baschet. ***** www.frbaschet.ro		
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</i>	Metoda explicației, demonstrației prin tehnicile video, exercițiului, metode de lucru în grup, individual. metode de comunicare oral –vizuală (instruirea prin	2 ore



ROMÂNIA
MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
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



structuri complexe de exerciții. Joc bilateral 3:3 pe ½.	tehnicile video), metode de lucru în grup, individual și ateliere de lucru, studiu individual.	
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 procedurii tehnic - aruncarea la coș de pe loc (mecanismul de bază). Jocuri pregătitoare simple cu finalizare prin procedul 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 procedurii tehnic – 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 procedurii tehnic – 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, greșeală personală, dublă greșeală.</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 procedurii 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 conținutului tehnico - tactic însușit anterior. Joc bilateral. <i>Regulament: greșeală antisportivă, descalificatoare, tehnică.</i>	Metoda explicației, demonstrației prin tehnicile video, exercițiului, simularea de situații, metode de lucru online în grup, individual / Metode de comunicare oral – vizuală (instruirea prin tehnicile video), analiză video.	2 ore
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 jocului.</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 – contraatacul. 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	Metoda simulării de situații, metoda exercițiului, metode de lucru în grup,	2 ore



/analiza video a arbitrajului de către studenți.	individual și frontal, joc bilateral / Metode de comunicare oral – vizuală (instruirea prin tehnicile video), analiză video.	
14. Verificarea elementelor și procedeele tehnice însușite.	Metode de verificare, apreciere, notare.	2 ore
Bibliografie 1. Ciocoiu, D.L.- Baschet-simplu, rapid, eficient în 14 lecții. Editura Europlus, Galați, 2013, p. 5-110. 2. Ciocoiu, D.L.- Baschet. Identificarea posibilităților de mișcare a segmentelor corpului prin abordarea jocului de baschet. Editura Europlus, 2011, 134 p. 3. Hânsa, C. - Învățarea jocului de baschet. Editura Fundației Universitare "Dunărea de Jos", Galați, 2003. 4. Hânsa, C. Călin, L.-Baschet-tehnică și tactică, Editura Fundației Universitare "Dunărea de Jos", Galați, 2004, 192p. 5. Moanță, A. -Baschet- metodică, Editura Alpha, 2005. 6. Predescu, T., Moanță, A. -Baschetul în școală-instruire și învățare. Editura Semne, București, 2001. 7. Săvescu, I.- Educație fizică și sportivă școlară- Culegere de exerciții- Metodologie. Editura Aius, Craiova, 2007, p. 96-99, 265-288. 8. ****Regulamentul oficial al jocului de baschet .		

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%
	Conspectul regulamentului de joc. Teme specifice conținutului jocului de baschet.	Metode de evaluare scrisă (portofoliu).	10%
10.6 Standard minim de performanță			
• 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

Semnătura titularului de curs
Conf.univ.dr. Ciocoiu Dana Lucica

Semnătura titularului de seminar
Conf.univ.dr. Ciocoiu Dana Lucica

28.09.2022

Data avizării în catedră
29.09.2022

Semnătura șefului de departament

Prof.univ.dr. Moiescu Petronel Cristian